Pani domu

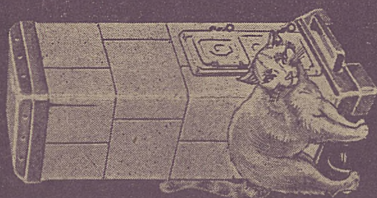


cena numeru zł. 1.10

4

Wnętrza mieszkalne. Ozdabiamy okna i balkony. Więcej grzeczności. Piegi i ich usuwanie. Dziecko w wieku szkolnym. Praktykantka gospodarstwa w moim domu. Opakowanie jabłek. Jadłospisy na kwiecień. Przepisy. Działalność Instytutu Gospodarstwa Domowego. Nowe cechy Instytutu. Praca w Związku Pań Domu. Żłobek dla dzieci. Liczne ilustracje.

j. załęski





Bcia NEUMAN
WARSZAWA BIELANSKA 8
Kufry - szafy.
Walizy.
Nessesery.
Torebki damskie
i inna galanterja skórzana

P A N I   D O M U

miesięcznik poświęcony

ORGANIZACJI GOSPODARSTWA DOMOWEGO

ORGAN INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO
ORGAN ZWIĄZKU PAŃ DOMU

DZIAŁY: Zastosowanie naukowej organizacji do gospodarstwa domowego. Odżywianie. Jadłospisy. Produkty spożywcze i racjonalne użytkowanie ich. Przepisy kuchenne. Higjena. Wychowanie. Towaroznawstwo. Mieszkanie i jego urządzenie. Instalacje, przyrządy. Odzież. Roboty ręczne. Rozwój ruchu naukowej organizacji gosp. domowego w kraju i zagranicą.

Nr. 4 — WARSZAWA, KWIECIEŃ 1934 — ROK VIII

TREŚĆ ZESZYTU:

Serdeczne życzenia Prenumeratorom i Przyjaciołom pisma przesyła

Redakcja „PANI DOMU"

Dziecko w wieku szkolnym

Teresa Skorzewska

JEŚLI kobiety polskie zyskały równouprawnienie, to powinny z niego korzystać nie tylko w dziedzinie politycznej, ale i w tej, która wszystkich jednoczyć powinna: w walce przeciw chorobie i kalectwu. Jednym z najważniejszych punktów tej walki jest dążenie, by następne pokolenie było zdrowe, pełne sił i zapału do wytężonej pracy.

Rytm życia domowego powinien uwzględniać warunki higjeny, w których dziecko mogłoby rozwijać się normalnie i zdrowo. W tym celu dbajmy przedewszystkiem *o dostateczną* dla niego *ilość godzin snu:* wrażliwy organizm rosnącego dziecka potrzebuje go więcej niż dorośli. Sen do pewnego stopnia wyrównywa skłonność do nerwowości, którą wytężona praca umysłowa wywołuje u dziecka. Gwałtowne budzenie rozespanego dziecka jest dla niego prawdziwym wstrząsem nerwowym. O ile o siódmej dzieci wstają, by iść do szkoły, trzeba koniecznie, aby o wpół do dziewiątej młodsze, o dziewiątej starsze już zasypiały, to znaczy, aby punktualnie o siódmej dostawały kolację, a o ósmej zaczynały się rozbierać.

Zapewnić musimy dzieciom *codzienną możność używania świeżego powietrza, słońca i ruchu* w moralnie i fizycznie zdrowem otoczeniu. Trzy godziny pobytu na świeżem powietrzu należy uważać za *niezbędne* minimum dla dziecka w wieku szkolnym.

Wielką pomoc pod tym względem daje matkom doskonała organizacja harcerstwa. Prawa harcerskie Baden - Powell'a, oparte na głębokiej znajomości duszy dziecka, wysoce etyczne, nadały całemu ruchowi bardzo dodatni kierunek; ćwiczenia wyrabiają w dzieciach spostrzegawczość, zręczność, siłę woli i obowiązkowość.

Wielki nacisk kładzie się także w harcerstwie na rozwój fizyczny dziecka. Dla zdrowych dzieci ruch harcerski jest doskonałą, pod każdym względem zdrową rozrywką. Jeśli natomiast chodzi o dzieci chorowite i wątłe, nie można go bez zastrzeżeń polecać. Ambicja pcha je do wysiłków dorównania towarzyszom silniejszym, a więc do czynności, przekraczających ich fizyczną możność; wskutek tego organizm się przemęcza. W rezultacie mogą powstać w ten sposób wady serca i różne poważne zaburzenia [1]).

To samo niebezpieczeństwo istnieje i przy sportach. Wszystkie publiczne popisy sportowe, wyścigi i konkursy z poprzedzającym je okresem gwałtownego treningu zupełnie nie są dla dzieci odpowiednie. Ćwiczenia sportowe powinny się odbywać pod dozorem kompetentnych fachowców, umiejących obserwować objawy zmęczenia i nie dopuścić do przeforsowania.

---

[1]) Patrz Stefan Żeromski „Wspomnienia o Adamie Żeromskim".

Zapewnijmy dzieciom *dostateczne i zdrowe odżywianie;* o kwestji tej już tyle pisano [1]), że do niej nie powracam. Przypominam tylko, że dzieci nigdy nie powinny dostawać przypraw z octem i pieprzem, ani też kawy, herbaty lub alkoholu. W szkołach amerykańskich wiszą we wszystkich klasach tablice, na których notuje się co tydzień wagę każdego ucznia. Odchylenie od normy stałego powolnego przyrostu na wadze lub jej ubywanie lepiej jeszcze niż u dorosłych mogą ostrzec o wyczerpaniu, przemęczeniu lub zaczynającej się poważniejszej chorobie.

Dbajmy o *czystość i higjenę.* Dzieci w wieku szkolnym wymagają bardzo ścisłej kontroli co do porządnego mycia, gdyż przeważnie nie posiadają najmniejszego instynktu porządku w tym wieku.

Przepisy higjeny trzeba w nie wpajać nietylko przez przemawianie do rozsądku, na co mało w tym wieku reagują, ale przez przyzwyczajenie. Mycie zębów, nacieranie skóry i t. d. powinny stać się dla dziecka czynnościami równie naturalnemi i koniecznemi jak jedzenie o swojej porze obiadu i kolacji. Osiągnąć to można jedynie, wprowadzając wykonanie każdego szczegółu z niezmienną punktualnością i stanowczością: faktem jest, że czynność wykonywana regularnie przez długi przeciąg czasu, staje się automatyczną, jak mówią popularnie — „wchodzi w krew".

Otóż trzeba się starać, aby dzieciom weszły w krew następujące przyzwyczajenia higjeniczne: 1) codzienne wypróżnienia o tej samej porze, najlepiej zaraz po wstaniu (trudno dostatecznie podkreślić, ilu chorobom można zapobiec konsekwentnie i wcześnie rozpoczętą walką z obstrukcją); 2) mycie rąk przed każdym posiłkiem i płókanie ust po posiłkach; 3) staranne i dostateczne żucie pokarmów; 4) czytanie jedynie przy dostatecznem oświetleniu i w pozycji nie nadwyrężającej oczu; 5) codzienna gimnastyka; 6) spanie przy otwartem oknie.

Starajmy się o *higjenę ubrania.* Matki naogół bardzo starannie chronią dzieci przed oziębieniem, ale zupełnie nie zdają sobie sprawy, że równie szkodliwe jest przegrzanie. Jak często widzi się dzieci zawinięte całą kolekcją płaszczy i szalików, zgrzane, smutno i powoli chodzące po parkach, bo o bieganiu i zabawie w takiej „toalecie" nie może być mowy.

Mówiąc o właściwem ubraniu, musimy przypomnieć dbałość o higjenę stopy, która zbyt często już w wieku szkolnym jest deformowana przez ciasne i niewygodne obuwie.

Dajmy dziecku *w domu atmosferę jasną i pogodną,* otaczając zrozumieniem psychikę jego, odmienną od psychiki dorosłych, okazując zainteresowanie dla jego poczynań i dążeń mimo całej ich rozbieżności z naszemi własnemi; tylko pod temi warunkami możemy liczyć na jego zaufanie i wywierać na dziecko stały wpływ dodatni. W przeciwnym razie będzie szukać doradców poza domem, a bardzo rzadko znajdzie tam przyjaciół prawdziwych i stałych, którym chciałoby się ich duchowym rozwojem kierować konsekwentnie; wtedy może nastąpić szereg rozczarowań i zawodów, nieraz tragicznych dla dziecka wrażliwego i niedoświadczonego.

Największy wpływ na duszę jego wywierają nie nauki, lecz przykład. Ma ono bardzo silny instynkt naśladownictwa, stąd kult jego dla bohaterów, poetów, czerwonoskórych, detektywów, dla najróżniejszych i najdziwniejszych kategorji ludzi, których główny urok w oczach dziecka polega na tem, że są „nieprzeciętni". Byłoby bardzo szczęśliwie i jest całkowicie możliwe, choć trudne do osiągnięcia, aby właśnie rodzice stali się dla dzieci tym ideałem, którego śladami iść pragną. Oszczędziłoby to dzieciom w karjerze życiowej dużo rozterek i rozczarowań, a starszemu pokoleniu przypominałoby nieustanny obowiązek czuwania nad sobą i pracowitego pięcia się ku ideałom, do których dążyć jest naszym chrześcijańskim i ludzkim obowiązkiem.



[1]) *„Do czego służy pożywienie?"* Teresa Skorzewska Nr. 1/28 r. *„Higjena posiłków"*, Teresa Skorzewska Nr. 3/28 r. *„Przyprawy kuchenne"*, Teresa Skorzewska Nr. 2/29 r. *„Witaminy koniecznym czynnikiem odżywiania"*, Franciszek Damański Nr. 6/30 r. *„Niedoceniane składniki pożywienia"*, Marja Karczewska Nr. 8/30 r. *„Zasady i kwasy w odżywianiu"*, Marja Morzkowska Nr. 12/30 r. *„O przekarmianiu i zwalczaniu łakomstwa"*, Dr. A. Tarnawski Nr. 3/33 r. *„Wpływ wiosny na człowieka i pokarm wiosenny"*, Dr. A. Tarnawski Nr. 5/33 r. *„Sole mineralne, broń przeciw krzywicy, próchnicy zębów, gruźlicy, anemji"*, Marja Strasburger Nr. 9/33 r.

„GRZECZNOŚĆ NIE JEST NAUKĄ ŁATWĄ, ANI MAŁĄ"...

(A. Mickiewicz)

NARODY, jak ludzie mają swoje wady, z których, jak ludzie, powinny się leczyć. Czasami wady te nie są wadami jednostek. To poprostu cały naród grzeszy, naprzykład zbytnią dumą, rozrzutnością czy lenistwem, chociaż u jednostek wady te nie rażą.

My, Polacy, grzeszymy — między innemi — brakiem grzeczności. Biorąc poszczególnych Polaków, zwłaszcza w odniesieniu do cudzoziemców, jesteśmy aż za grzeczni, niekiedy uniżeni. Zato między sobą jesteśmy niegrzeczni. I to w wysokim stopniu.

Jesteśmy narodem psychicznie bogatym, wyposażonym w liczne zdolności, mającym olbrzymie możliwości psychologiczne. Te właściwości naszego charakteru upoważniają nas do zajęcia jednego z pierwszych miejsc wśród narodów świata. Tymczasem niegrzeczność na każdym kroku utrudnia nam życie. Niegrzeczność czyni nas opryskliwymi i stwarza wrogów. A jedna niegrzeczność wywołuje zawsze następną.

Weźmy najbłahsze przykłady z codziennego życia, a przekonamy się, do jakiego stopnia brak nam cnoty grzeczności. A że już Mickiewicz zwracał na tę cechę naszego charakteru narodowego uwagę w „Panu Tadeuszu", widać, że nie zrobiła nas takimi niewola, że byliśmy niegrzeczni jako naród, kto wie, może już od powijaków?

Dochodzi do tego, że władze, wstydząc się za swoich nieuprzejmych urzędników, wydają „okólniki" do podległych sobie organów, jak to miało niedawno miejsce w Warszawie, gdzie według relacji pism Warszawska Izba Skarbowa wydała okólnik do personelu urzędników podatkowych, zalecając grzeczność i uprzejmość przy załatwianiu podatków. A więc i tym pokornym płatnikom nareszcie tak dała się we znaki niegrzeczność, że aż doszło do „czynników miarodajnych" i wywołało sprzeciw w formie zalecania grzeczności.

Ta nasza wada daje się zresztą we znaki każdemu, mającemu okazję stykać się... z ludźmi.

I myliłby się, ktoby myślał, że kobiety, jako z natury rzeczy łagodniejsze i wychowujące młode pokolenia, nie grzeszą tą wadą. Może jeszcze w wyższym stopniu, niż mężczyźni. Przyzwyczailiśmy się poniekąd do tego, że mężczyzna — to brutal. To też brak grzeczności nie tak bardzo razi u niego, jak u kobiety.

Ale niema chyba nic obrzydliwszego, jak niegrzeczna kobieta. A znajdujemy ją w biurach prywatnych i urzędach, w życiu społecznem i towarzyskiem. Niegrzeczna — zwłaszcza dla kobiet. Przecież nawet przykra uwaga, wypowiedziana grzecznym tonem, inaczej będzie przyjęta, niż kiedy użyjemy tonu niegrzecznego, który wywoła natychmiast, w dziewięciu wypadkach na dziesięć, niegrzeczną odpowiedź. Ta znów zkolei daje powód do dalszych zadrażnień i zamiast ułatwienia wzajemnych stosunków, przynosi niechęć i wrogie nastawienie. A uniknęłoby się tego wszystkiego przy stosowaniu niewielkiej nieraz dozy grzeczności. Ileż kłótni wywołuje niegrzecznie zrobiona wymówka pani domu wobec służącej. Ileż zdrowia i nerwów oszczędziłby można, pamiętając o tem, że należy być grzecznym, czy to wobec podwładnych, czy wobec ludzi zależnych od siebie, czy też członków rodziny.

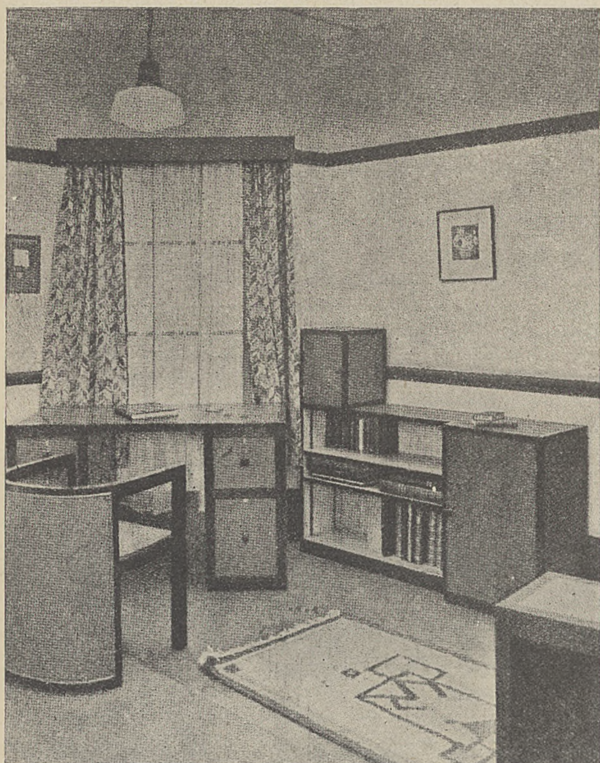
Bardzo musiała w ostatnich czasach powiększyć się ta wada, skoro co jakiś czas piszą o niej publicyści, zwracają na nią uwagę feljetoniści, tymczasem... my, jak byliśmy niegrzeczni wobec

siebie przed wiekami, tak jesteśmy nimi i dzisiaj. Stulecia kultury niczego nas, widać, nie nauczyły. A tej tak głęboko w nas zakorzenionej wady narodowej — niegrzeczności, w żaden sposób pozbyć się nie możemy.

Proponuję matkom i paniom domu zwrócić baczną uwagę właśnie na tę cechę naszego usposobienia i zacząć poprawę... od siebie samej, od rzeczy drobnych, błahych. Śledzić pilnie własne słowa, czy mają w sobie dosyć grzeczności; potem postępowanie, czy jest w dostatecznej mierze grzeczne; a wreszcie zabrać się z całą energją do wymiatania tej przykrej wady z własnych domów, z otoczenia, z sąsiedztwa, zewsząd gdziekolwiek ma okazję się pojawić.

Precz z niegrzecznością, którą grzeszą nawet te panie, które — zdawałoby się — i z tytułu swego stanowiska i ze względu na środowisko, z jakiego pochodzą, powinny być tak dobrze wychowane, aby umiały być grzeczne.

Stella Olgierd.



Proste i harmonijne w linjach i kolorze urządzenie pokoju lub kąta do pracy stwarza miłą atmosferę.

Wnętrze mieszkalne

W URZĄDZANIU mieszkań czy to zamożnych, czy najskromniejszych musimy dążyć do uzyskania wygody i do zapewnienia niezbędnych warunków zdrowotnych.

Wygoda mieszkania polega na dostosowaniu go do codziennych potrzeb mieszkańców, by każdy z nich miał miejsce dla siebie, by czuł się naprawdę w domu. Próżność powoduje często, że w niewielkich mieszkaniach najpiękniejszy pokój otwiera się tylko dla gości, mieszkańcy zaś mają pomieszczenia ciemne i ciasne. Tymczasem dni codziennych jest więcej niż świąt i urządzenie mieszkania powinno to uwzględniać.

Wnętrze powinno być dostosowane do trybu życia mieszkańców. Inaczej ukształtuje się ono, gdy jest przeznaczone dla ludzi pracujących w domu, a inaczej jeżeli mieszkańcy pracują poza domem i w domu szukają tylko odpoczynku. Inaczej — jeżeli w rodzinie są małe dzieci, ucząca się młodzież lub wreszcie osoby chore.

Z uwagi na zupełnie różne potrzeby rodzin urządzenie mieszkania powinno być indywidualne dla każdej jednostki czy rodziny. Dlatego niebezpieczne dla wygody mieszkańców są gotowe komplety mebli, które zgóry narzucają szablon w urządzeniu pokoju i ustawieniu mebli; tem samem uniemożliwiają one najczęściej przystosowanie wnętrza do rzeczywistych potrzeb mieszkańców i stwarzają nużącą monotonję mieszkań. Znamy wszyscy np. bawialnię z typowem umeblowaniem, składającem się z kanapy, czterech foteli, stolika, sześciu krzeseł i lustra, ustawionych niemal wszędzie w prawie identyczny sposób.

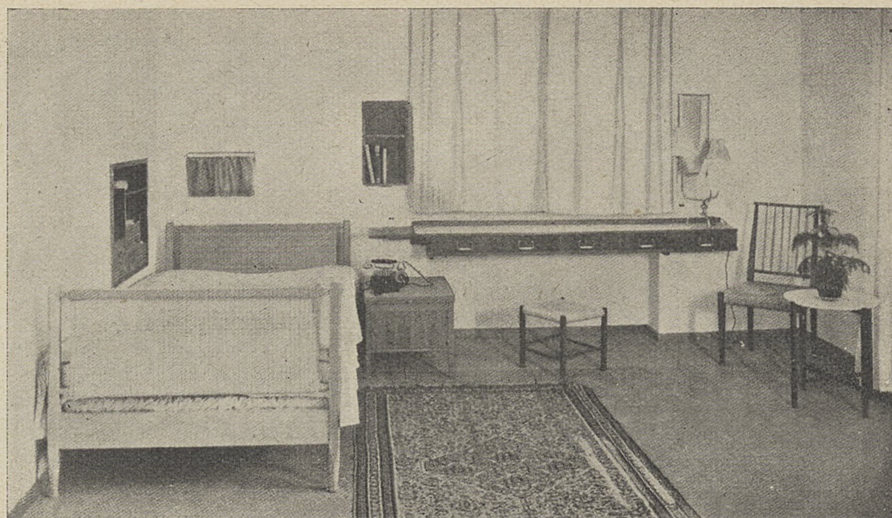
W dodatku barwy ścian i mebli również często podporządkowane są szablonowi; zgóry więc wiadomo, że znajdziemy ciemno-zielony gabinet, sypialnię niebieską lub różową i musztardową jadalnię. Tymczasem barwa ścian ma pierwszorzędne znaczenie; jasna — powiększa i rozwidnia pokój, ciemna — zmniejsza go, więc należy ją stosować tylko w pokojach bardzo słonecznych. Najprzyjemniejsze są ściany o barwach spokojnych, bez deseni, które przykrzą się i męczą wzrok. Trzeba też zwracać uwagę na to, by barwy i urządzenie poszczególnych pokojów dobrze ze sobą harmonizowało.

Na czem polega higjeniczne urządzenie mieszkania?

1) Na tem, by dać jak najmniej możliwości gromadzenia się kurzu i 2) by jak najbardziej ułatwić dokładne sprzątanie i wietrzenie całego mieszkania.

Typowe przedwojenne mieszkania były najczęściej zbiorowiskiem kurzu. Nie tak łatwo było bowiem utrzymać czystość w pokojach z gip-

Interesującą nowością w urządzeniu tego pokoju sypialnego jest wykorzystanie pararapetu okiennego na szuflady. Wnęki w ścianie służą na książki i drobiazgi.



sowemi gzymsami pod sufitem, z wysokiemi, ozdobnemi piecami, z mnóstwem sprzętów, nie mówiąc o pluszowych portjerach i masie drobiazgów na stołach i półkach. Nawet duża ilość służby z trudnością mogła tu utrzymać porządek. Dziś, prawie pozbawieni służby, musimy tem staranniej przygotować się do codziennej walki z wrogiem higjeny, jakim jest kurz.

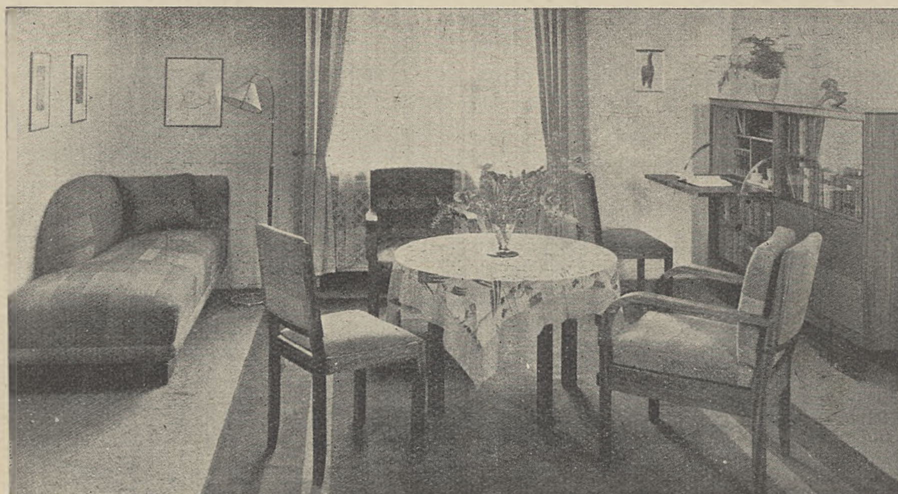
To też w nowych domach zamiast pieców wysokich z niedostępnemi gzymsami buduje się niższe, z gładkich kafli, które z łatwością można wytrzeć. Sufity są gładkie; nikomu już nie sprawiają przyjemności wiszące nad głową zakurzone aniołki lub kwiaty ulepione przez sztukatora. Łatwe do prania zasłony zastąpiły dawne portjery.

W umeblowaniu powinniśmy unikać przeładowania. W nowoczesnem mieszkaniu powinny się znajdować jedynie sprzęty naprawdę użyteczne; dla innych niema w niem miejsca.

Tymczasem jakże często pokutują w domach nikomu niepotrzebne stoliki, etażerki, parawaniki, zawadzające wszystkim, zajmujące cenną przestrzeń i gromadzące kurz. Nie mówię oczywiście o cennych stylowych zabytkach, które mogą być ozdobą każdego wnętrza, lecz o pospolitej, modnej w końcu zeszłego stulecia, tandecie, którą był zarzucony cały świat.

Jeżeli sprzętów ma być niewiele, tem większą uwagę trzeba zwrócić na to, żeby każdy z nich odpowiadał swemu przeznaczeniu. A z przenaczenia danego przedmiotu wynika jego kształt. Omówimy tu pobieżnie cechy, które powinny posiadać najczęściej używane meble.

Tak np.: *krzesło, fotel* powinny mieć kształt taki, by wygodnie było na nich siedzieć. Tymczasem każdy z nas zna ozdobne filigranowe krzesełka, na których strach usiąść, lub fotele, w których trzeba siedzieć wyprostowanym w obawie, by nie dotknąć plecami twardego rzeźbionego oparcia. Spotyka się też krzesła o siedzeniach tak wysoko umieszczonych, że nogi dorosłych osób średniego wzrostu nie dostają ziemi. Normalna wysokość siedzenia to 42 — 47 cm od podłogi; wyższe, np. stołki do pracy w kuchni, do kreślenia, powinny posiadać na odpowiednim poziomie podpórki do oparcia nóg lub śruby jak taborety do fortepjanu.



Pokój stołowy, w którym stoi tapczan, a przy nim wygodna lampa. Na prawo szafa na książki z opuszczanym blatem do pisania.



Pokój mieszkalny połączony z pokojem jadalnym.

Kształt *stołu* zależy od tego, czy przeznaczony jest on do pracy, czy do jedzenia na nim. W każdym razie wymagamy, by człowiek siedzący przy nim mógł zachować prawidłową postawę, a więc wymagamy odpowiedniej wysokości (78 cm), możliwości wygodnego umieszczenia nóg; do pisania nie można używać stołów okrągłych, dlatego umieszczanie takich tołów w pokojach dziecinnych jest niewskazane.

Jeżeli chodzi o *szafy*, to jednem z najlepszych środków odciążenia mieszkań są szafy wbudowane w ścianach. Stanowią one część składową mieszkania, muszą być oczywiście przewidziane w planie i rozmieszczone odpowiednio do przeznaczenia. Są one ogromnie wygodne, gdyż nie zajmują cennej przestrzeni kokoju, a ponadto zmniejszają pracę przy sprzątaniu. Szafy przeznaczone na śpiżarnie muszą posiadać wentylację. Powinny też być wentylowane szafy do chowania pościeli i obuwia.

W niemieckich planach małych mieszkań spotyka się często szafy ścienne na ubranie i bieliznę, zgrupowane w jednym jakby pokoiku, przylegającym do sypialni lub stanowiącym przejście do łazienki, co podawaliśmy w planie na str. 164, Nru 12, 1931. Szafy wbudowane rugują szafy meblowe z pokoju, ułatwiają jego urządzenie.

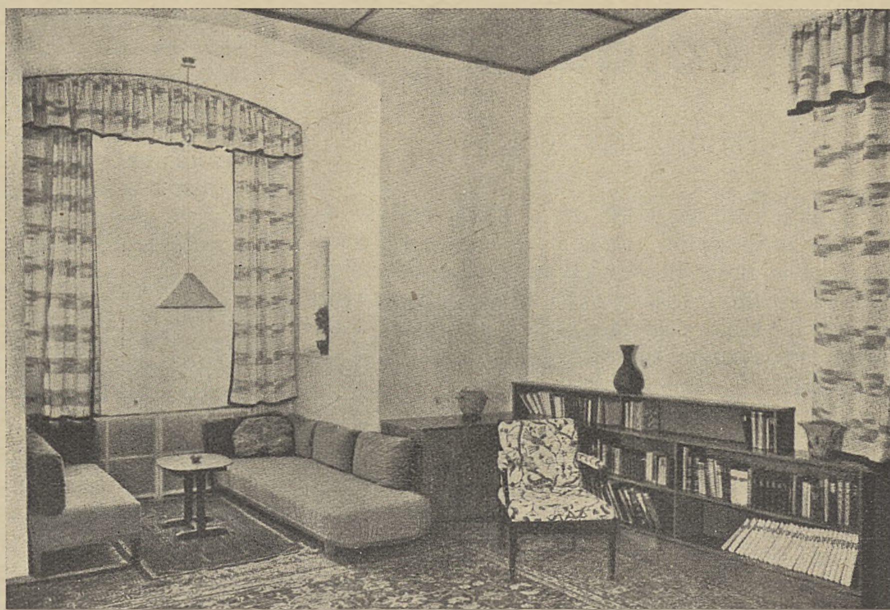
Jeżeli jednak mieszkanie nie ma szaf w ścianach lub ma ich zamało, musimy zaopatrzyć się w nie sami. Będą one różne, zależnie od swego przeznaczenia. Inny bowiem kształt będą miały: szafa bibljoteczna, bieliźniarka, szafa do ubrań, wreszcie do produktów i naczyń. Wszystkie jednak rodzaje powinny mieć zasadnicze cechy: nie być zbyt wysokie ani zbyt głębokie; być gładko u góry zakończone i albo mieć nóżki wysokie, by łatwo było zamieść pod niemi, albo nie mieć ich wcale i opierać się podstawą wprost o podłogę.

Wysokość szaf normuje się wzrostem ludzkim; powinna być taka, by do każdej półki swobodnie można było sięgnąć i by łatwo było wytrzeć wierzch szafy. U nas szafy są najczęściej za wysokie, przez to, o ile są półki, to górne są niedostępne bez krzesła, skutkiem czego zwykle bywa na nich nieporządek. O ile wiszą w nich ubrania, to do wieszaków niewygodnie jest sięgnąć, a na dole albo marnuje się miejsce, albo robi się skład różnych rzeczy, co również prowadzi do nieporządku.

Wymiary szafy także zależą od jej zastosowania; przeciętna wysokość szafy z ubraniem i bielizną to mniejwięcej 160 — 180 cm, a więc wzrost człowieka; głębokość około 45—50 cm; w bardzo głębokich szafach trudno utrzymać porządek, nadto przyjemniej wygląda szafa płaska.

Męskie ubranie na wieszaku zajmuje 90 — 100 cm wysokości; praktyczniej wieszać je napłask, gdyż powieszone wpoprzek wymagałoby większej głębokości szafy. W szafie o wysokości 160 cm można jeszcze pod lub nad ubraniem zmieścić parę półek z bielizną; dobra jest odległość 15 — 20 cm między półkami, przyczem na każdej półce układamy po jednym gatunku bielizny; lepsze to niż rzadko rozstawione półki ze stosem bielizny na każdej z nich. Suknie wymagają wyższej szafy, gdyż mają różną skalę długości — codzienną i wieczorową; ale wysokość 170 — 180 cm zawsze wystarczy.

Pocóż więc robić szafy wysokie aż pod sufit, które swym ogromem przytłaczają całe mieszkanie? Dzisiejsza szafa jest gładko wykończona; wierzch jej jest również politurowany, a



W tym pokoju szafka i półki na książki stoją bezpośrednio na podłodze. Zupełnie gładkie ściany stanowią korzystny kontrast z obiciem mebli i wzorzystym dywanem.

że jest widoczny bez wspinania się na krzesło, niema obawy, by był zbiorowiskiem kurzu.

Półki szaf bibljotecznych powinny być znacznie płytsze, 20 — 25 cm, czyli wymiar książki wystarczy. Ustawianie książek w dwa rzędy jest niewygodne. Zato rozstawienie półek będzie większe: 20 — 30 cm, zależnie od wielkości książki. Półki na pisma muszą być większe, gdyż pisma mają większy format i leżą, nie stoją jak książki. Szafy bibljoteczne są zwykle szklone, przyczem najczęściej używa się teraz tafli szklanych, nieoprawnych w drzewo, przesuwanych; wyglądają one lekko i wytwornie.

Do kredensów stosują się te same uwagi co do innych szaf; zbytnia wysokość i głębokość, prócz niewygody, grozi tłuczeniem naczyń. Nowe kredensy są również niewysokie, proste, bez ozdób; powinny one być starannie dostosowane do potrzeb danego gospodarstwa. Dawne kredensy - budowle z gzymsami i kolumnami, olbrzymie lecz niepraktyczne, nie mieszczą się nawet do naszych nowych mieszkań.

Może powstać zarzut, że meble proste, gładkie, pozbawione ozdób — to nuda i jednostajność. Jak niesłuszny jest ten zarzut, przekonają nas dobre nowoczesne meble. Dobre, gdyż mamy również wiele rzeczy bezwartościowych, podszywających się pod modernizm. Pięknem nowoczesnych mebli jest właśnie prostota, jasna, logiczna kompozycja i dobre wykorzystanie materjału. Odpowiednie dobranie słojów drzewnych, przeciwstawienie jasnych i ciemnych fornirów, przy zachowaniu czystych, gładkich płaszczyzn, daje bardzo piękne efekty. Nawet najtańsza, zwykła sosna, starannie dobrana i odpowiednio barwiona, staje się ładnym i wytwornym materjałem.

Do pokrycia mebli możemy używać bardzo ładnych i trwałych lnianych tkanin ludowych. Są one bardzo praktyczne, dobrze się piorą, mają zwykle dyskretny deseń i stonowane barwy; są niedrogie. Dodrze wyglądają jako narzuty i serwety. Estetycznem i bardzo taniem pokryciem mebli jest też juta barwiona, gruba plecionka, wyrabiana w kolorach szarym i granatowym, szarym i bronzowym i t. p.

Ważny jest wybór *lamp*, odpowiednich do charakteru mieszkania i do potrzeb mieszkańców. Bardzo przyjemne światło dają lampy wiszące, osłonięte z dołu płaskiemi kloszami z matowego, białego lub kolorowego szkła. Światło skierowane ku górze odbija się od sufitu, jest równomiernie rozproszone i nierażące. Do pracy najwygodniejsze są lampy metalowe z przegubami, oświetlające tylko stół i nierażące oczu. Lampy stojące, rzucające dyskretne światło na część pokoju, resztę zostawiając w półcieniu, nadają mieszkaniu miły nastrój.

Do ostatecznego wykończenia mieszkania potrzeba jeszcze kwiatów. Nic tak nie ozdabia i nie ożywia mieszkania jak choćby najzwyklejsze, ale starannie utrzymane i ładnie ustawione kwiaty. Kwitnąca gałązka w ładnym wazonie na gładko politurowanym stole stokroć lepiej ozdobi mieszkanie niż dziesiątki bezwartościowych drobiazgów, bez których wiele osób nie może sobie wyobrazić miłego wnętrza.

Nowoczesny człowiek powinien mieć w swem mieszkaniu otoczenie pełne prostoty, spokoju i harmonji, kojące jego nerwy, zmęczone szybkiem tempem współczesnego życia.

Jadwiga Tittenbrunówna, inż. arch.

Kult żołądka

FELICJA STENDIGOWA

Sztuka kulinarna ma swój stary rodowód; w epoce kamiennej stała bowiem jej kolebka. Z biegiem wieków urosła z kopciuszka do rzędu niemalże równouprawnionych w szeregu innych dostojnych sztuk, a towarzyszyły jej pochodowi w historji roześmiany Bachus i roztańczona Terpsychora.

Starożytni Grecy i Rzymianie w wielkiem poważaniu mieli tę sztukę, o czem świadczą najwymowniej słynne sympozjony greckie i nieprześcignione uczty Lukkulusa.

Średniowieczne klasztory, szlachta, zamożne mieszczaństwo też godnie uprawiało kult żołądka. Decydowała jednak wówczas w pierwszym rzędzie ilość a nie jakość. Apetyty były ogromne, żołądki o niebywałej pojemności. Złociły się puhary miodu, perliły szklanice wina, pieniły kufle piwa, wychylane duszkiem w przepaściste głębie. Rabelais'owski bohater Gargantua *) miał niejednego naśladowcę, choćby w trochę zmniejszonem wydaniu. Niedziw, że podjadłszy sobie należycie i zakropiwszy jak przystało, taki rycerz czy szlachcic zginał zbroje, łamał podkowy i innych mocarnych dokonywał czynów, szukając upustu dla rozpierających go mocy.

Wiek XVI przynosi już pewne zmiany w tym kierunku. Nie pytają już tylko „ile", ale też i „jak". Pierwsze Włochy zaczynają zważać na dobór potraw, a za ich przykładem idzie Francja i reszta Europy. Dotychczas bowiem niewiele mieli biesiadnicy frasunku z etykietą wymaganą przy stole. Kapał tłusty sos po brodach, ubiorach, obrusach, leciały kości pod stół i naokoło stołu, dawał człek bez żenady upust czkawce i innym wyższym nakazom — nic to ujemnie na humor nie wpływało. Wręcz przeciwnie, nieskrępowany przepisami bon tonu biesiadnik jadł, ile chciał i co chciał.

Rozmaite późniejsze savoir-vivre'y, sprowadzając i w tej dziedzinie reformy, wpływały poniekąd na ograniczenie pojemności żołądka. Władanie pałaszem i szablą nastręczało wówczas zapewne mniej trudności niż zręczne manipulowanie nożem i widelcem. Widelec, tu i ówdzie jako curiosum spotykany, znajduje dopiero w XVIII wieku powszechne zastosowanie przy stole. Do tego czasu spełniały palce jego rolę, a że jest ich dziesięć, czyniły to zapewnie sprawniej. Tego samego zdania były nawet najwyższe sfery angielskie z początkiem XVII wieku, bo kiedy ich rodak Tomasz Korjat po powrocie z Włoch zademonstrował im przy stole taki widelec włoski (naonczas jeszcze prymitywny, o dwóch zębach), nie było końca śmiechom i docinkom z powodu niezgrabnego nabierania nim potraw i niefortunny nowator musiał ustąpić opinji powszechnej, że te „cudaczne widły" absolutnie palców nie zastąpią.

Powoli oswoili się ludzie z temi nowemi chimerami i pogodzili z niemi jako złem koniecznem. Przyjęcia pod koniec XVIII wieku kapią poprostu wytwornością. Uginają się stoły pod bogatą zastawą, wytwornemi potrawami i arcydziełami cukrowniczego kunsztu. Wędrujące na stół w kształcie piramid torty, z pod których wyłania się nadobna tancerka — to jedna z wielu niespodzianek ku uciesze sproszonych gości. Mistrze patelni i cukrownicy urastają do wysokości artystów z Bożej łaski, a możni tego świata współzawodniczą w ubieganiu się o nich. Tak np. Talleyrand, sam smakosz zawołany, posiada najznakomitszego reprezentanta kunsztu kulinarnego, słynnego mistrza Carema, autora szeregu wybitnych dzieł z dziedziny gastronomji. Słynne metresy prześcigają się również w posiadaniu jak najwykwitniejszych kucharzy; jest to wszak jeden z niezawodnych sposobów trafiania przez żołądek do serca.

*) Gargantua, bohater słynnego dzieła genjalnego pisarza francuskiego François Rabelais (1494 — 1533) „Gargantua et Pantagruel" dokonywa fantastycznych wyczynów w dziedzinie konsumcji jadła i napoju.

I wielcy mężowie nie lekceważyli tej sztuki, dodatnio wpływającej na humor. Sam fakt nazwania niektórych potraw ich nazwiskiem świadczy, że nie uważali tego za ujmę (zrazy à la Nelson, sos Soubise, sos Cumberland i t. d.). Co więcej, i poeci nie pogardzają jadłem i napojem; wielu z nich oddaje sztuce kulinarnej hołd w swych utworach. Niemniejszy jak Montaigne nie uważa za uwłaczające napisać książkę „Science de la gueule", nie mówiąc już o Brillat Saverin'ie, który poświęcił tej sztuce filozoficzne dzieło „Physiologie du goût". Mnóstwo było smakoszy wśród braci literackiej. Balsac np. miał w wielkiem poważaniu wytwory kulinarnej sztuki i na brak apetytu nie mógł się uskarżać.

W Polsce kult obżarstwa uwiecznił się w przysłowiu „Za króla Sasa jedz, pij i popuszczaj pasa". Natomiast czwartkowe obiady u króla Stasia cieszą się dobrze zasłużoną sławą, zarówno ze względu na dobór wytwornych potraw jak i wysoki poziom dyskusji literackich. Sztuka kulinarna ma w Polsce — już od Reja z Nagłowic począwszy — swych piewców. Poprzez niektóre wiersze mistrza z Czarnolasu, Trembeckiego, Kochowskiego, Krasickiego, Morsztyna i tylu innych, których nazwisk tu mnożyć nie będę, ciągnie się ta nuta aprowizacyjna (to w sensie pochwalnym, to znowu w nagannym, gdy chodzi o obżarstwo i pijatykę) aż po najnowsze czasy. Na temat kartofli filozofuje Fredro, a nawet poważny historyk Szajnocha śpiewa „hym do powideł". Klasycznego opisu uczty z „Pana Tadeusza" nie trzeba chyba przypominać. W okresie wielkiej wojny niejeden z poetów tęsknie wzdychał do białych bułeczek, pulchnych bab i t. p. nieuchwytnych złud. Niektórzy z nich wznoszą się do wyżyn artyzmu, mimo iż o przyziemną potrącają sztukę, jak np. Jan Lemański, wielki znawca w dziedzinie piątego zmysłu, w swym pełnym finezji wierszu: „Kawior i cytryna". Kto ciekaw poznać polskich piewców gastronomji, znajdzie ich wiersze w małej antologji, wydanej przez St. Wasylewskiego p. t. „Pieczone gołąbki nie lecą same do gąbki". Głosy poetów polskich o aprowizacji.

I inne narody mają swych kulinarnych piewców. Ma każdy naród i każda prowincja swoje specjały. Hors d'oeuvre'y francuskie, rozbefy i sandwicze angielskie, cocktaile amerykańskie, sznycle wiedeńskie, pasztety strasburskie, barszcze polskie, kisielce rosyjskie, chłodniki litewskie, knedle czeskie, karpie i szczupaki faszerowane po żydowsku — to nazwy znane i wymowne. Narodowa kuchnia, restauracyjka na obczyźnie — stanowi nieraz łącznik dla obcokrajowców z ich ojczyzną. Często i sentyment narodowy budzi się na widok narodowych potraw (choć biedny już ten sentyment)!

Umiarkowanie — regularność — różnorodność

1. Jedną z najważniejszych zasad racjonalnego żywienia jest u m i a r k o w a n i e. Więcej osób choruje z powodu przekarmienia niż niedojadania.

2. R e g u l a r n o ś ć co do godzin spożywania posiłków jest sprawą zasadniczą.

3. Im bardziej r ó ż n o r o d n e jest pożywienie, tem bardziej zbliża się ono do pożywienia idealnego. Wykorzystujmy sezonowe produkty, przedewszystkiem warzywa i owoce, nie uważając tego za zbytek! Sama przyroda przychodzi nam z pomocą po okresie złego odżywiania w zimię.

Dekorujemy okna i balkony

Dekorację okien i balkonów trzeba rozpocząć od przygotowania terenu.

Więc: zbudowanie skrzynek — korytek, o ile ich nie posiadamy; remont i opatrzenie posiadanych.

Budując nowe skrzynki, trzeba wziąć pod uwagę wymiary balkonu i okien. Przeciętne wymiary skrzyń to 20 cm głębokości na 20 cm szerokości. Materjał — drzewo nie blacha, mało sprzyjająca pomyślnej wegetacji roślin. Skrzynka powinna być wiązana drzewem, a nie zbijana gwoździami; dno zaopatrzone w równomiernie rozstawione ścieki — otworki; zewnętrzne ścianki malowane olejno na kolor kamienny jako najodporniejszy na brud i harmonizujący z wielobarwnością dekoracji kwietnej. Malowanie olejne zewnętrznych ścian ma na celu względy zarówno dekoracyjne, jak i konserwacyjne.

U skrzyń wyjętych z zimowego przechowania trzeba zbadać przedewszystkiem stan ich spoistości. W razie gdyby ta spoistość nie zasługiwała na zbytnie zaufanie, poradzimy sobie, ściągając skrzynie mocnym drutem i skręcając końce tego drutu obcęgami. Skrzynia w ten sposób wzmocniona wytrzyma jeszcze ciężar ziemi od 1—2 sezonów i zaoszczędzi nam (chwilowo) poważnego wydatku. Drugą koniecznością przy remoncie starych skrzynek jest odmalowanie ich, jeżeli względy estetyczne tego wymagają.

Teraz na pierwszy plan wysuwa się zaprojektowanie dekoracji. Od tego, jakie kwiaty zamierzamy hodować na balkonie, uzależniony jest rodzaj ziemi. Ziemi nie należy kupować w źródłach przygodnych: od sprzedawczyń ulicznych, w pierwszym z brzegu zakładzie ogrodniczym i t. p. Jest ona podwaliną naszego ogrodownictwa balkonowego i jako taka zasługuje na specjalne względy.

Przed napełnieniem ziemią trzeba wyszorować skrzynki ostrą szczotką ryżową i koniecznie dobrze wysuszyć. Na dnie dać d r e n y, to znaczy warstwę skorup i kawałków węgla drzewnego.

Ziemia w skrzynkach musi się doskonale wygrzać przed siewem. Nie trzeba jej też zbytnio wysuszać. To też w braku opadów dobrze jest jeszcze nieobsianą i nieobsadzoną ziemię silnie zraszać co kilka dni.

Nawet ziemia wysoko wartościowa, to znaczy odpowiednia gatunkiem, świeża, żyzna, niewykorzystana, będzie jednak wymagała zasilenia. Zasilamy ją zatem po raz pierwszy: przy siewie — równocześnie z siewem; przy obsadzaniu — na 10 dni przed obsadzaniem. Dalsze zasilanie przypada już na okres kiedy rośliny z siewu zaczynają wytwarzać pąki kwiatowe, a sadzonki zakorzenią się i zadomowią na nowem podłożu.

A teraz przejdźmy do planu dekoracyjnego. Tutaj pierwszym hasłem powinno być zerwanie z utartym szablonem i wniesienie w to małe królestwo roślin pomysłowej indywidualności i śmiałego gestu. Pelargonje i petunje, petunje i pelargonje, oto linja najmniejszego oporu. Barwna i dekoracyjna, to prawda, ale dlaczego ma być zawsze jednakowa i jednolita? Skrzynki obsadzone petunjami lub pelargonjami, albo jednemi i drugiemi, jak to się często praktykuje, nie wykluczają przecież pnączy trwałych i sezonowych, kwiatów pachnących hodowanych z siewu i sadzonek. Zarówno jedne, jak i drugie są krzewicielami uroku, którego nigdy nie zdołamy wykrzesać, trzymając się szablonu.

Na balkonach, szczególnie słonecznych, udaje się doskonale cały szereg pięknych pnączy i kwiatów pachnących tylko, niestety, rzadko kto chce się pokusić o wykorzystanie tego bogatego materjału.

Do najpiękniejszych pnączy sezonowych, łatwych do balkonowej hodowli, zaliczyć należy roślinę o wspaniałej sile rozrostu i kwitnienia, zwaną Cobea. Ma ona piękne liście, kwiaty w formie sporego kielicha, które przechodzą ciekawą i śliczną metamorfozę zabarwienia: seledynowe pąki nabierają w miarę rozwoju coraz wyraźniejszej barwy od blado-liia do silnie fjoletowej, a po okwitnieniu wykształcają duże, szkarłatne owoce. Dwie z tych roślin, jakie wyhodowałam w ubiegłym sezonie na balkonie, spowiły całą ścianę na wysokości kilku metrów i wydały 75 kwiatów.

Cobea zachowuje pełną krasę dekoracyjną aż do chwili nadejścia mrozów. Sadzonki nabywać można w większych zakładach ogrodniczych: Ulrich, Bracia Hoser, ogrody handlowe przy S. G. G. W. na Rakowieckiej w Warszawie. Hodowla Cobei łatwa, zresztą pomówimy o niej szczegółowo następnym razem.

Wanda Dobrzańska.

Czego się spodziewałam od praktykantki i co otrzymałam

HALINA SIEMIEŃSKA

Znamy wszyscy artykuły H. Siemieńskiej. Publicystka o wysokiej kulturze i dużej wrażliwości porusza w swych artykułach wiele bolączek z życia kobiet. W „PANI DOMU„ ukazały się swego czasu artykuły o wartości pracy pani domu w gospodarstwie (Nr. 1 1929 r.) i o ubezpieczeniach małżeńskich w Austrji (Nr. 4 1932 r.).

W lutym b. r. p. Siemieńska wygłosiła dwa referaty na kursie dla praktykodawczyń, zorganizowanym przez Radę Naczelną Gospodarczego Wykształcenia Kobiet.

Praktyki domowe mają duże znaczenie dla nowego zastępu przyszłych nauczycielek gospodarstwa domowego. Wobec rosnącego wśród pań zainteresowania tą sprawą publikujemy jeden z referatów, wygłoszonych na wymienionym kursie.

POSTĘP w każdej dziedzinie jest uwarunkowany szczerą, twórczą i życzliwą krytyką. I tylko pod tym kątem widzenia przeprowadzona analiza tak nowego i jeszcze nieustabilizowanego zjawiska, jakiem są praktyki domowe, może dać pozytywne wyniki, zarówno w naszej dalszej pracy, jak i w konkretnej realizacji głównego celu, do którego zmierzały organizatorki Kursu dla Praktykodawczyń.

Celem kursu było: zaznajomić szerszy ogół z zadaniami, formą i treścią praktyk domowych; pogłębić stosunek praktykodawczyń do praktykantek i przez ustalenie ram jednolitego i planowego postępowania praktykodawczyń podnieść poziom korzyści wzajemnych; wpłynąć na życzliwą ocenę praktyk domowych u praktykantek; wreszcie odbić się korzystnie na jeszcze ściślejszem przystosowaniu programów szkolnych seminarjów gospodarstwa domowego do potrzeb życia.

Zanim przejdę do omawiania właściwego mego tematu, muszę wypowiedzieć kilka wstępnych uwag. Chociaż doceniam w całej pełni ważność zadań pani domu, jednak muszę zaznaczyć, że ten dział pracy stanowi tylko jeden odcinek mego życia, resztę wypełnia praca zawodowo-społeczna; dlatego oddawna musiałam przeprowadzić ścisły podział pracy domowej na administracyjno-organizacyjną (ja — jako pani domu) i wykonawczo-fizyczną (służba domowa).

Przy takim podziale pracy prowadzenie domu w Polsce jest niezmiernie uciążliwe. Naszą służbę domową cechuje absolutny brak kwalifikacji zawodowych, brak poszanowania swego zawodu i zamiłowania do spełnianej pracy, brak minimum standartu [1]) (np. w ubraniu przy pracy i usłudze, w usłudze osobistej, organizacji pracy). Wszystkie wiadomości naszych pracownic domowych są oparte na doświadczeniu zdobytem już na służbie, i dlatego każda nowo zaangażowana pracownica domowa jest wielką niewiadomą; niemal zawsze trzeba z nią rozpoczynać naukę od samego początku, od elementarnych zasad, przyczem normalnie rozwój jej sprawności zawodowej ma pewne granice, poza które ruszyć dalej nie można.

Oczywiście za ten stan rzeczy w znacznej mierze odpowiedzialność ponoszą także i nasze panie domu. Cechą charakterystyczną pań domu w Polsce jest również brak minimum standartu w poziomie życia, w wymaganiach usługi osobistej i organizacji pracy, brak przygotowania zawodowego. I tu wszystkie wiadomości wynikają tylko z doświadczenia.

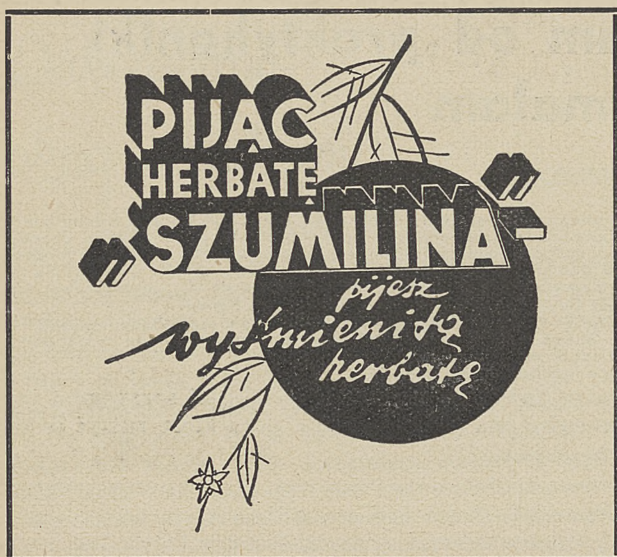
Po obu więc stronach uderza brak podstawowych wiadomości, wypływających z odpowiedniego przygotowania zawodowego, dalej brak ramowego ujęcia obustronnych obowiązków i wymagań. Stąd wzajemny stosunek polskiej pani domu do polskiej pomocnicy domowej przeciętnie nie układa się pomyślnie: zbyt wiele istnieje między niemi płaszczyzn tarcia, zarówno w okresie adaptacji pracownicy do danego środowiska, jak i w czasie późniejszego z nią współżycia. A jeśli pani domu chce podciągnąć swoją pracownicę do nieco wyższego poziomu — kulturalnego wyglądu i sposobu pracy, to albo musi z tych swoich pragnień zrezygnować, albo też dom jej przestanie być przystanią wypoczynku, spokoju i pogody.

Ponieważ przedstawiony stan rzeczy stanowił nieustanną moją troskę, powitałam więc z prawdziwą radością myśl utworzenia praktyk domowych dla absolwentek Seminarjum dla Nauczycielek Gospodarstwa. Zerwanie z tradycją i schematem przyszło mi niesłychanie łatwo. Oczywiście odrazu dostrzegłam nietylko dodatnie, ale i ujemne strony podobnego rozwiązania mojej pracy domowej; niemniej walory dodatnie praktyk domowych kazały mi przejść bez wahania ponad ich ujemnemi konsekwencjami.

---

[1]) Standartem (po polsku wzorcem) nazywamy ustalone warunki, dotyczące czy to wyprodukowanego towaru, czy spełnianych czynności, czy nawet skali życia. Brak standartu występuje u nas jaskrawo w fabrykacji często przypadkowej, dającej towar o nieustalonych cechach, jak również przy wykonywaniu codziennych i powszechnych zajęć.

Brak standartu w usłudze osobistej wyraża się w różnorodnych wymaganiach od służby, która w jednym domu spotyka się z niestawianemi jej gdzieindziej żądaniami, takiemi jak: równie staranne nakrywanie do stołu przy gościach i na codzień, obnoszenie półmisków przy stole, czyszczenie ubrań nie tylko pana, ale i pani i t. p.



Bowiem za przyjemność współpracy i obcowania z osobą inteligentną i kulturalną, mającą gruntowne podstawy przygotowania zawodowego, pełne zrozumienie dla zadań gospodarstwa domowego i życzliwie usposobionej do środowiska swej pracy — można bez wielkiej przykrości znieść częstą zmianę praktykantki (co 10 miesięcy), obcego człowieka przy stole, kontrolę Komisji Praktyk, a nawet, jak zobaczymy dalej, pewną zmianę charakteru i zakresu obowiązków pani domu.

Praktyki domowe są już stosowane od 2 lat. Przeszły więc przez pierwszą próbę życia i dziś można i należy przystąpić zarówno do pierwszej analizy ogólnych ich rezultatów, jak też i zestawienia, w jakiej mierze oczekiwania i nadzieje praktykodawczyń zostały zrealizowane.

Obserwacje moje opieram na następującym materjale. Miałam 3 praktykantki: jedną przez 6 tygodni (z powodu choroby musiała przerwać praktykę), drugą — przez 10 miesięcy i trzecią — 5-ty miesiąc. Praktykantce jest powierzona głównie kuchnia (żywienie domowników); praktykantka pomaga i przechodzi poza tem i inne działy pracy domowej, w miarę możności; do pracownicy domowej należą: porządki domowe, reperacje, pomoc w praniu (raz na 2 miesiące brana jest praczka).

Jakaż jest osoba praktykantki? Pierwotnie myślałam, że będzie moją zastępczynią w zakresie nadzoru nad całością pracy domowej; okazało się, że jest zazwyczaj dobrą, samodzielną siłą wykonawczą. Zwłaszcza w pierwszej połowie swojej praktyki, praktykantka jest wyłącznie skoncentrowana nad odcinkiem swojej głównej pracy i niema ani czasu, ani możliwości fizycznych i psychicznych do wykonywania nadzoru nad innemi robotami domowemi, oraz do obejmowania całokształtu skomplikowanej i nieznanej, obcej narazie maszyny domowej.

Sprawność zawodowa praktykantki. W najtrudniejszym dziale gospodarstwa domowego, gotowaniu — wiadomości i umiejętności praktykantek są naprawdę duże. Zwłaszcza celują one w zakresie t. zw. słodkich potraw, piekarstwa, budyni, sałatek i t. d. Chętnie układają różnorodne jadłospisy, nie zwracając uwagi na ilość potrzebnej przy ich wykonaniu pracy, t. zn. nie unikając potraw bardziej skomplikowanych i trudnych. Pewne niedociągnięcia, wynikające właśnie z braku doświadczenia i praktyki, prędko są wyrównane i można śmiało powiedzieć, że przy praktykantkach **poziom żywienia domowników podnosi się znacznie przy zachowaniu poprzednio wydawanej dziennej sumy pieniężnej,** preliminowanej na ten dział wydatków.

Organizacja (np. w jakiej kolejności przygotowywać potrawy i kiedy rozpoczynać ich gotowanie), analiza czynności wykonywanych, analiza całokształtu zajęć domowych — są znane praktykantkom narazie w teorji. Przy przejściu od uregulowanych i stabilizowanych warunków szkolnych do bujnych i zmiennych form życia domu prywatnego praktykantka narazie jest oszołomiona i z trudem stosuje teorję do praktyki, zczasem jednak osiąga coraz lepsze rezultaty i robi widoczne postępy.

Inicjatywa tak cenna u współpracowniczek rzadko występuje u praktykantek nawet w drobiazgach (np. w neprzepraniu brudnego biegnika lub prasowaniu zgniecionej sukni, reperacji osłabionego uszka przy garnku i t. d.); trzeba ją pobudzać przez zadawanie odpowiednich ćwiczeń lub przez powierzanie pewnych odcinków pracy całkowitej odpowiedzialności praktykantki. W ogólnej ocenie tego zjawiska należy jednak wziąć pod uwagę nieśmiałość i młodość praktykantki, brak standartu w Polsce, brak odpowiedzialności praktykantki za całość gospodarstwa i skomplikowaną złożoność i wielostronność zjawisk i zajęć domowych.

Wydajność pracy — na odcinku gotowania znaczna, w całokształcie zajęć domowych narazie niższa (może i ze względu na młodość i mniejsze siły fizyczne); pod koniec praktyki można zaobserwować dużą dodatnią różnicę.

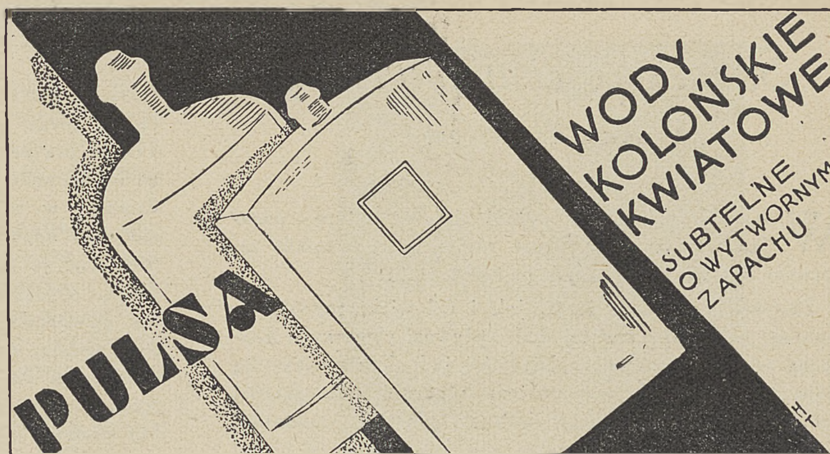
Praktyczność. Decydują tu raczej cechy indywidualne aniżeli nastawienie teorji programów szkolnych; w tym jednak wypadku nie ponosi odpowiedzialności ani praktykantka, ani szkoła, tylko dotychczasowe lekceważenie tego zagadnienia przez ogół społeczeństwa polskiego.

Te same obserwacje dałyby się zastosować i do **oszczędności.** Dotychczas w Polsce jest to cecha indywidualna człowieka, a nie nastawienie społeczeństwa i programów szkolnych. Dziś w dobie kryzysu i powszechnej biedy hasło rozsądnej oszczędności staje się nakazem nietylko w imię interesu jednostki, ale i całego społeczeństwa. I dlatego w programach wszystkich szkół uczących o gospodarstwie powinna być zwrócona baczna uwaga na towaroznawstwo i na takie ćwiczenia ,jak np. oszczędne użycie gazu, normalizacja przepisów kucharskich, umiejętność zakupów, przy jakim obiedzie będzie najoszczędniejsza kolacja, wyzyskanie opału przy grzaniu wody do zmywania, na herbatę i t. d.

Porządek i czystość nie należą do naszych cech narodowych. Są to również tylko cechy indywidualne, a nie powszechne: i dlatego nawyk i dyscyplina, jaką wnoszą praktykantki do stosunków domowych w tej dziedzinie, jest niezmiernie cennem zjawiskiem, które w dalszym ciągu w czasie praktyki pieczołowicie należy kultywować i utrwalać.

Też same uwagi dotyczą **punktualności i systematyczności.**

Reasumując moje rozmyślania na temat praktyk domowych, stwierdzam, że o ile życie zawiodło moje pewne oczekiwania, stało się to raczej z winy mojej a nie praktykantek. Wnoszą one zamiłowanie do swego zawodu, zrozumienie zagadnień gospodarstwa domowego, zrozumienie obowiązku i obowiązkowości oraz potrzeb domowników, samokrytycyzm w stosunku do spełnianych czynności. Odznaczają się miłemi charakterami, opanowaniem i niezmiernie życzliwym społecznym stosunkiem do człowieka. Urobienie takiego człowieka-zawodowca przynosi chlubę szkolę, z której praktykantki wychodzą w świat.



Wspomniałam o winie mojej. Polega ona na tem, że praktyki domowe ujęłam wyłącznie z punktu widzenia mojej osobistej wygody. Dziś przeżyłam głęboką ewolucję mojego poglądu na to zagadnienie. Praktyki domowe są niezaprzeczenie wygodne. Podnoszą ogólny poziom współżycia domowego. Dają spokój i harmonję. Ale byłoby rzeczą nawet niemoralną brać i wzamian nic nie dawać. Otóż praktykodawczyni wzamian za wyliczone korzyści — musi podjąć i w rzeczywistości bierze na siebie obowiązek wychowania praktykantki. Praktykodawczyni musi pamiętać, że praktyka domowa jest dalszym etapem szkolenia zawodowego praktykantki i winna poczuwać się do odpowiedzialności za postępy praktykantki czynione na praktyce. Praktykodawczyni musi także mieć na uwadze młodość praktykantki, stosunek jej sił fizycznych do wykonywanych zajęć. W pierwszym zwłaszcza okresie praktyki obowiązkiem praktykodawczyni jest zrozumienie, jak dalece praktykantka znajduje się w trudnym okresie swego życia i że przy takim skoku z teorji do praktyki za wiele od niej wymagać nie można.

Fakt zamiany mego domu ze zwykłego warsztatu pracy na pole doświadczalne i rozszerzenia obowiązków moich pani domu powitałam radośnie i z zadowoleniem. Bowiem zwykłe, szare obowiązki domowe, spełniane dotychczas w imię dobra kilku najbliższych mi osób, dziś służą szerszym interesom i nabierają cech służby społecznej.

Informacje w sprawie praktyk można otrzymać w Państw. Seminarjum Nauczycielek Gospodarstwa Domowego w Warszawie, Nowowiejska 43 (Przyp. Red.).

SZKOŁA—INTERNAT POD CZORSZTYNEM

Na południowym stoku Pienin, koło Czorsztyna nad Dunajcem, wznoszą się słoneczne wille harcerskiej szkoły — internatu „Cisowego Dworku" p. Olgi Małkowskiej. Jest to szkoła koedukacyjna powszechna, wzorowana na angielskich i szwajcarskich internatach górskich. Kierunek fachowy pod względem pedagogicznym, higjenicznym i naukowym. Pod bardzo staranną i czułą opieką dzieci czują się w dworku nadzwyczaj dobrze. Otacza je atmosfera pogodna i ciepła, wśród której wyrabia się samodzielność i odpowiedzialność.

Dworek posiada centralne ogrzewanie, kanalizację i łazienki ze stale ciepłą wodą. Dzieci codziennie myją się pod ciepłemi natryskami. Ubrane starannie i stosownie do pogody, spędzają dużo czasu na dworze, używając sportów. W ruchu i górskiem powietrzu nabierają nadzwyczajnego apetytu. Jedzenie b. obfite, 4 razy dziennie, przeważnie jarskie, z uwzględnieniem diet przepisanych. Dużo jarzyn i surowizn. Doktór szkolny mieszka o 1½ km od Dworka. Słabsze dzieci werandują.

Nauka stoi bardzo wysoko, a dzięki małej ilości dzieci można ją prowadzić prawie indywidualnie. Dojazd koleją do Nowego Targu, dalej autobusem. Całkowita opłata miesięczna 150 zł.

Prospekty wysyła „Cisowy Dworek", poczta Czorsztyn. Informacji udziela: A. Malatyńska, Warszawa, Piusa 58, tel. 902-16, od 9—14.



Światła i cienie wiosny

Mada Walterowa

WIOSNA budzi do nowego życia całą naturę i odradza wszystkie dziedziny przyrody, w stopniu zależnym od warunków każdego tworu natury.

Zarówno roślina, zwierzę, jak i człowiek, rozwija się pełniej, zdrowiej i trwalej pod wpływem zbawczych promieni wiosennego słońca. Niemniej jednak zauważyć się daje fakt, że wraz ze wzrostem sztucznej, odbiegającej od naturalnych warunków kultury, wpływ życiodajnej siły słońca wywołuje szereg ujemnych objawów.

Widzimy np., że pod wpływem silnych promieni słońca lub powiewu wiosennego wiatru, sztucznie hodowana w cieplarni roślina wiotczeje, więdnie, a nieskalana biel kwiatu pokrywa się ciemnemi plamami.

Podobne zjawisko zauważamy na delikatnej skórze współczesnego człowieka, pozbawionego kontaktu z naturą. Cera twarzy osobnika, wyrosłego w atmosferze sztucznej, odciętej od świeżego powietrza, pozbawionej bezpośredniego kontaktu z promieniami słońca (które uodporniają organizm), cera taka — podobnie jak kwiat cieplarniany — podlega sezonowym wiosennym schorzeniom. W wieku starszym — więdnie, wiotczeje. Osoby zaś młode szpeci fatalną wadą urody, piegami.

O ile na pierwsze usterki można łatwo poradzić sobie samodzielnie (intensywnem „dożywianiem skóry" zapomocą odpowiednich środków odżywczych, asymilowanych przez tkankę skóry), o tyle kwestja piegów wymaga gruntownej znajomości rzeczy z uwagi na niebezpieczeństwa, zagrażające przy lekkomyślnych lub szablonowych metodach usuwania piegów.

CO TO SĄ PIEGI?

Barwa t. j. karnacja cery zależna jest od dwóch czynników: należytego ukrwienia, oraz normalnej ilości barwnika czyli pigmentu. Ilość pigmentu bywa różna nawet u tej samej jednostki, zależnie od wpływu niedomagań ustrojowych organizmu (ciąża, choroba Basedowa, wadliwe funkcje gruczołów o wewnętrznem wydzielaniu i t. p.). Zadaniem pigmentu jest ochrona głębszych warstw skóry przed zbyt silnem działaniem słońca.

W wypadkach skłonności do nadmiernej pigmentacji, czyli piegów, można regulować przerost pigmentu nieszkodliwemi metodami zapobiegawczemi.

Jako takie poleca się:

1) ochronę twarzy przed raptownem działaniem wiosennego słońca (Amerykanki lansują powrót dawnej mody woalek o kolorach promieniochłonnych t. j. wszystkich odcieni barwy żółtej i czerwonej);

2) stosowanie pod puder specjalnych kremów, zapobiegających piegom*);

3) obfitsze niż zazwyczaj pudrowanie ciemniejszym pudrem.

*) Niestety kremów takich niema w Polsce w wyrobach fabrycznych.

ŚRODKI DO USUWANIA PIEGÓW I PLAM.

Istnieje wielka ilość nieszkodliwych środków usuwających piegi, należy jednak indywidualnie je próbować. Trzeba przytem uzbroić się w cierpliwość i przygotować na to, że wszystkie środki niewinne i stosunkowo łagodne działają w stopniu słabym, a skutek, zwłaszcza przy ciemnem zabarwieniu plamek, niezawsze jest pewny. Stosować je należy systematycznie w ciągu 2 — 4 tygodni; początkowo pozostawiać je na parę minut dziennie, powiększając okres działania preparatu do 2-ch — 3-ch godzin, zależnie od stopnia wrażliwości skóry. (Nie dopuszczać do uczucia palenia skóry). Następnie preparat trzeba zmyć ciepłą wodą i *posmarować skórę kremem lub mlekiem odżywczem, co zapobiega jej wysuszeniu.*

Tradycja środków do usuwania piegów sięga do zarania historji. W wieku I naszej ery Dioskuridos zalecał w tym celu maść z mielonego nasienia ogórków zmieszanego pół na pół z drożdżami winnemi. Recepta średniowiecza zaleca mieszaninę 1 części surowego soku rzeżuchy z 2-ma częściami szpiku wołowego. Dla skór wrażliwych należy proporcję tłuszczu powiększyć. Na skóry odporne skuteczną bywa emulsja: 250 g olejku terpentynowego, 10 g kamfory w proszku, 30 g olejku migdałowego. (Topić ostrożnie, zdala od ognia!) Saalfeld poleca pędzlowanie rozczynem kwasu cytrynowego. U osób młodych piegi świeżo nabyte rozjaśnić można kataplazmami z ciepłego twarogu.

Podobnie jak przy wszystkich zabiegach kosmetycznych, zarówno metody jak i środki usuwania piegów muszą być ostrożnie i rozważnie stosowane indywidualnie, po zbadaniu jakości schorzenia, wrażliwości skóry, czasu trwania oraz powodów powstawania piegów czy też plam. Poradę taką znajdą panie w każdym znanym i cieszącym się dobrą opinją gabinecie kosmetycznym.

Z osobistych doświadczeń przekonałam się o istnieniu piegów spowodowanych przyjmowaniem leków o składnikach chemicznych czułych na promienie świetlne. Do środków takich należą: chinina, fagopiryna, kwas szczawiowy i t. p. Zaprzestanie zażywania lekarstwa wystarczy w takich wypadkach do zaniku piegów, bez żadnych zewnętrznych zabiegów.

Gdy wspomniane środki okażą się niewystarczające, sięgamy do bardziej skomplikowanej nowoczesnej receptury. Oto przykłady.

B. Naphtol 1.0
Ung, simpl 50.0
Ol. rosar 5.0
(Hebra)

Boracis 15.0
Kali carbon 18.0
Aqu. aur. flor
Spir colon aa 80.0
Talci praep. 10.0
(Paschkis)

Poza tem istnieje szereg recept, w skład których wchodzą składniki przyciemniające pory skóry, co daje pozór wągrów. Składniki te to: rezorcyna, ichtiol, siarka, pyrogallol, dziegieć; należy zatem ich unikać.

CZEM GROZI NIEUMIEJĘTNE USUWANIE PIEGÓW?

Brak dostatecznego przygotowania naukowego i rutyny w metodach usuwania piegów może spowodować przy każdym niewłaściwie zastosowanym środku na piegi:

1) przesuszenie, łuszczenie, zapalenie lub oparzenie skóry, aż do trzeciego stopnia włącznie;

2) zbyt energiczne (jak wyżej) usunięcie piegów sposobem łuszczenia - nie jest celowe, bo skóra świeża, nieodporna na wpływ światła, sprzyja tworzeniu jeszcze obfitszych piegów. Należy pamiętać zatem, że: *dobrze dobrany preparat zupełnie nie drażni skóry, nie łuszczy jej, a tylko stopniowo i trwale* odbarwia *piegi i plamy brunatne.*

3) Przeważna ilość środków przeciw piegom działa zgubnie na cerę, która z tego względu musi być równocześnie specjalnie odżywiana.

W końcu wspomnieć należy o istotnem niebezpieczeństwie, jakiem grożą liczne i popularne preparaty przeciwpiegowe, oparte na związkach rtęci. Jak wykazują doświadczenia kliniczne *prawie każdy* t. zw. krem wybielający lub krem na piegi zbudowany jest na składnikach soli rtęciowych (Hydrarg. bichlor, Hydrarg praecip. alb., Sulfur sublimat.). Preparat taki atakuje i zatruwa cały organizm. Tem tłumaczą się częste schorzenia, mizerny wygląd, stany podgorączkowe, podrażnienie miedniczek nerkowych lub przewlekłe schorzenia nerek, prowadzące niejednokrotnie do ogólnego zatrucia wielu kobiet, ofiar nieznajomości podstawowych zasad pielęgnowania zdrowia i urody.



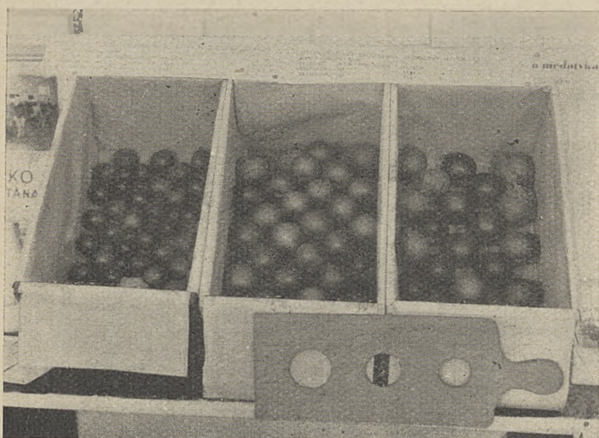
Nowości wiosenne: materje w różnorodną kratę na suknie i skromny fason kapelusza z rondem.

Wandalizmem na własnej urodzie

jest bezspornie w świetle dzisiejszych zasad wiedzy lekarsko - kosmetycznej dobór byle jakiego preparatu kosmetycznego, bez uwzględnienia potrzeb — danej właściwości cery, skóry, ciała i włosów, ba — nawet pory roku. Kierując się logiką, zrozumie każdy laik, że np. tłusta cera ulec musi doszczętnemu spustoszeniu, gdy się stosuje mydło, krem lub puder tłusty. Cerę bowiem połyskującą, skłonną do wągrów i porów, winno się właśnie odtłuszczyć myciem gorącą wodą i wyłącznie proszkiem marmurowym „Miraculum", oraz pudrować odtłuszczającym pudrem higjenicznym Dra Lustra. Już przykład ten poucza nas o konieczności dostosowania nawet odpowiedniego pudru do różnych właściwości cery. Wykwintny puder „Egzotyczny" Dra Lustra nie odtłuści tłustej cery, ponieważ przeznaczeniem tego niezrównanego preparatu jest zmiękczenie twardego naskórka i ochrona przed wysuszającym wpływem czynników zewnętrznych. Puder Egzotyczny Dra Lustra nadaje się przeto do pielęgnowania prawidłowej i suchej cery. O kremach, pielęgnowaniu prawidłowej cery, zwalczaniu suchości cery — w następnym artykule.

PORADY W SPRAWIE PRZEMIANY MATERJI
W Szkole Urody, Warszawa, Hortensja 1, III.

Udzielane są przez kwiecień co poniedziałek, od godz. 19 do 21 porady co do wiosennej przemiany materji. Badanie lekarskie z przepisem dietetycznym—zł. 3.



Jakiego opakowania jabłek mamy się domagać?

Jabłka amerykańskie zdobyły rynki świata. Tak się stało, gdyż Stany Zjednoczone i Kanada przygotowywały się do tego przez długie lata, przeprowadzając selekcję najlepszych odmian i rozwijając hodowlę zaledwie paru gatunków o zaletach eksportowych. Do takich zalet należą w pierwszym rzędzie piękny wygląd i wytrzymałość na przechowanie i transport. Sama uprawa nie wystarczała. Podjęto więc dalsze prace, przeprowadzono niezliczone próby nad udoskonaleniem sortowania, opakowania, przewozu i sprzedaży, aż doprowadzono do doskonałej techniki, której zasady są już przyjęte przez inne państwa eksportujące jabłka, jak: Danja, Norwegja, Niemcy i Rosja.

Główną zasadą pakowania i sprzedaży jabłek w Ameryce jest to, że jabłka sprzedawane są tam nie na wagę, lecz na skrzynki, czyli na objętość. Sprzedawano poprzednio i na beczki, czego jednak zaniechano, wprowadzając standaryzację przez przyjęcie jednego tylko sposobu opakowania.

Skrzynki są wszystkie jednej formy i jednakowych wymiarów; różnica między skrzynką kalifornijską (amerykańską) i kanadyjską jest znikoma, bo wynosi tylko 1 centymetr w wysokości i 5 cent. w długości, co zależy od różnicy wielkości jabłek tu i tam. Jabłka układane są w pozycji leżącej, nie jedno obok drugiego, lecz mijają się, co daje oszczędność miejsca około 20%; jednocześnie doskonale się przechowują, bo nie odgniatają się i nie są pozbawione dostępu powierza. Wszystko jest obmyślone i wyzyskane; nawet gwoździe do zabijania skrzynek są specjalnie długie i cienkie, przed użyciem zwilżone, aby lepiej trzymały, gdy zardzewieją.

Jabłka wybiera się zdatne do sprzedaży i spożycia na surowo i sortuje na 3 kategorje. Do kategorji pierwszej wybiera się jabłka bez żadnych uszkodzeń (brak ogonka uważane jest za bardzo duże uszkodzenie) i z zabarwieniem (dla odmian czerwonych), pokrywającem owoc nie mniej niż w 3/4 częściach. Do drugiej kategorji zalicza się jabłka też bez uszkodzeń, ale dopuszczony jest owoc z zabarwieniem do 1/4 części i z nieznacznemi wadami piękności, jak np. bardzo nieznaczne ordzawienie. Trzecia kategorja też nie może posiadać żadnych uszkodzeń takich, jak stłuczenie, ułamany ogon lub dziurki po owadach; dopuszczalne są najwyżej dwie małe plamki od Fusiciadum. Sortowanie na kategorje odbywa się zaraz po zbiorze w sadzie.

Przed układaniem do skrzynek odbywa się dokładne sortowanie jabłek podług wielkości. Do sortowania tego służy deseczka z okrągłemi otworami o średnicy dla jabłek różnej wielkości z podziałem następującym: 2—1 (największe, bardzo rzadko spotykane), 2—2, 3—2, 3—3, i 4—5 (najmniejsze). Te dwie cyfry odpowiadają znów liczbie jabłek, ułożonych w dwóch pierwszych rzędach w skrzynce. Tak więc, układamy w skrzynce na dnie pierwszą warstwę jabłek, przy węższej ściance skrzynki; jeżeli przytem ułożymy w pierwszym rzędzie 3 jabłka, a w drugim 2, to mamy podstawę do oznaczenia wielkości jabłka na 3—2 i, ułożywszy pierwszą warstwę na dnie, mamy podstawę do obliczenia zawartości całej skrzynki, czyli ogólnej ilości owoców w skrzynce.

Amerykański robotnik dochodzi jednak do takiej wprawy, że obywa się bez deseczki i „na oko" ocenia wielkość jabłek, co zresztą znajduje natychmiastowe potwierdzenie przy ułożeniu dwóch pierwszych rzędów w skrzynce. Potrafi on jednocześnie pakować 4 lub 5 skrzynek, do każdej kładąc jabłka właściwej wielkości i zapakować potrafi 100 skrzynek, a więc około 2000 kg dziennie. Lewą ręką chwyta kartkę papieru, prawą jabłko, które kładzie bokiem na papier, rozłożony na lewej ręce, która momentalnie zwija trzy rogi papieru, prawa jednym ruchem kończy zawijanie czwartego rogu i jabłko lewą ręką zaraz ułożone jest w skrzynce. Rozumie się, że i papier do zawijania przeszedł przez wiele prób i badań, aż został wymiarem i miękkością masy dostosowany do przeznaczenia. Dno, wierzch i boki skrzynek też są wyłożone odpowiednim papierem.

Nasze sadownictwo w Polsce może śmiało przyjąć i wprowadzić w życie to, co już prawie na całym świecie jest stosowane, czyli pakowanie owoców systemem amerykańskim. Niestety, na razie dosłownie nie mamy co pakować!

Komisja Standaryzacyjna przy Związku Polskich Zrzeszeń Ogrodniczych w Warszawie, którą uprosiłyśmy o wystawienie na Pokazie Aprowizacji Związku Pań Domu pierwszych prób wzorowego opakowania jabłek systemem amerykańskim, do ostatniej chwili była w obawie, czy zdoła znaleźć odpowiednie owoce do ułożenia pierwszych warstw tylko w 3-ch skrzynkach.

W Polsce sadzimy podobno zgórą dwieście odmian jabłek (gdy Ameryka ma ich zaledwie parę), niema mimo to wyboru, bo nasze owoce są coraz gorzej przygotowane do sprzedaży i spożycia. Nieumiejętnie hodowane, robaczywe i niewykształcone, zawcześnie i nieumiejętnie zerwane, źle opakowane, źle przechowane, przychodzą do miasta obite, niesortowane, a tu psują się przedwcześnie dla braku odpowiednich pomieszczeń albo są sprzedawane przed dojrzeniem. Te zaniedbania przyczyniają się do stałego wzrostu przywozu owoców zagranicznych, świeżych i suszonych.

Nowoczesna technika produkcji i sprzedaży jabłek to wielkie pole do pracy dla kobiet ogrodniczek, ziemianek i właścicielek sadów.*)

I. Mandukowa.

*) Polskie Tow. Pomologiczne w Warszawie, ul. Bagatela 3, sprawy te ujęło w swoje ręce i wydało biuletyn Nr. 1, w którym p. Karol Deike podaje opis „Jak się sortuje i pakuje jabłka w Ameryce". Niezależnie od tego prof. Gorjaczkowski urządza pokazy z tego zakresu dla ogrodników i osób zainteresowanych.



JADŁOSPISY NA KWIECIEŃ

Jadłospis I bezmięsny

Obiad. Barszcz w filiżankach. Kanapki z selerami (1). Szpinak w naleśnikach. Suflet morelowy (2).
Kolacja. Jaja sadzone zalane śmietaną, posypane serem. Sałata zielona.

Jadłospis II bezmięsny

Obiad. Rosół z jarzyn z kaszką pszenną. Cebula nadziewana (3). Ziemniaki smażone. Kompot z fig (4).
Kolacja. Grzanki z szynką. Duszona kapusta czerwona (5).

Jadłospis III mięsny

Obiad. Zupa szczawiowa. Potrawka z kury z ryżem. Sałata z surowej marchwi (jest smaczna, jeśli się marchew bardzo rozdrobi), zaprawiona cytryną i oliwą. Kompot z rabarbaru.
Kolacja. Szpinak. Krokiety z ziemniaków.

Jadłospis IV mięsny.

Obiad. Zupa cytrynowa. Pieczeń barania. Sałata zielona. Jabłka surowe.
Kolacja. Pierożki z mąki hreczanej z serem. Sałata z surowej kapusty.

Teresa Skorzewska.

Zestawiając racjonalne jadłospisy, staramy się przedewszystkiem o to, aby ilości białka w nich zawarte były wystarczające, ale nie nadmierne, gdyż nadmiar białka szkodzi zdrowiu.

Inne składniki mogą być wprowadzone w większej ilości; dlatego zostawiamy do uznania czytelniczek, czy zechcą zaprawić zupę śmietaną i uzupełnić ją grzankami, czy sałatę okrasić oliwą albo śmietaną, a do kompotu dodać ciastka. W jadłospisie niniejszym dodatków tych nie uwzględniono, aby nie podnosić kosztu.

Wysoka cena pomarańcz oraz brak innych owoców utrudniają w obecnym sezonie dostateczne zaopatrzenie się w surowizny. Zastępujemy je częściowo surowemi jarzynami i owocem suszonym. Kto ma możność po temu, niech pomarańczami i sokiem cytrynowym uzupełni te braki.

PRZEPISY (proporcje na 4 osoby).

(1) Kanapki z selerami

Na bułkę posmarowaną masłem położyć plasterek gotowanego selera i jaja na twardo. Pokryć wszystko gęstym majonezem.

(2) Suflet morelowy

10 dkg suszonych morel
10 dkg cukru miałkiego
4 białka

Morele namoczyć na kilka godzin, rozgotować na marmeladę z połową ilości cukru i przefasować. Ubić pianę sztywną z resztą cukru, zmieszać z marmeladą i wstawić do pieca na 15 minut.

(3) Cebula nadziewana

8 cebul
6 dkg masła
Farsz z wołowiny, wieprzowiny lub grzybów

Obrane z łupin cebule, sparzyć, ściąć wierzchy i wydrążyć. Miąższ posiekać, poddusić z farszem mięsnym lub grzybowym, osolić, napełnić cebule i upiec w piecu lub udusić na płycie, dodawszy masła.

(4) Kompot z fig

½ kg fig
10 dkg cukru
1 cytryna

Figi suszone namoczyć na noc; z odlanej wody z cukrem zrobić syrop, dodać sok z cytryny i cienko pokrajaną skórkę, figi i zagotować.

(5) Kapusta czerwona duszona

Główkę czerwonej kapusty pokrajać, sparzyć i raz zagotować, odlać wodę i dusić z 2 dkg masła (1 łyżka) na wolnym ogniu, póki nie zmięknie.

K. Stadnicka.

Resztki cielęciny lub drobiu w galarecie

Większe kawałki cielęciny lub drobiu pokroić w zgrabne cienkie plastry, gorsze i mniejsze zostawić na sałatkę. Sos powstały przy pieczeniu cielęciny i drobiu rozrzedzić trochę rosołem lub wodą, ostudzić, zebrać tłuszcz i sklarować białkiem (jeżeli jest mętny, dodać parę listków żelatyny); wlać trochę na dno foremki i zastudzić, potem ułożyć na tem plastry mięsa, dodając jajka ugotowane na twardo, korniszony, zielone listki pietruszki lub sałaty; zalać ostudzonym auszpikiem i zastudzić. Podawać z sosem majonezowym lub musztardowym.

Sałatka z resztek drobiu i cielęciny

Mniejsze kawałki mięsa pokroić w kostkę lub w paski, dodać jarzynek z rosołu, parę jabłek, ogórków, kartofli, włoskiej kapusty (surowej) pokrojonej bardzo cienko i zaprawić sosem majonezowym lub śmietaną z musztardą i roztartem żółtkiem ugotowanem na twardo.

Z sosu, jak wyżej, zrobić galaretę, zastudzając ją na dnie szerokiej foremki. Galaretę wyrzucić na okrągły półmisek, pokryć ją sałatką, układając kopiasto, polać jeszcze sosem i ubrać ładnie pokrojoną lub posiekaną galaretą. Można ładniejsze kawałki mięsa pokroić na cienkie plastry, maczać je w sosie majonezowym i obłożyć wokół półmisek.

Legumina z czerstwej babki

Babkę pokroić w plastry, skropić śmietanką, lub w braku jej mlekiem; przełożyć kwaskową marmeladą, układając kopiasto pokryć śmietaną bitą z pudrem i wanilją i ubrać konfiturami. Można też przełożyć morelami lekko obgotowanemi w syropie, a z syropu zrobić sos, zagęszczony mąką kartoflaną i po ostudzeniu polać leguminę.

J. Czechowska.



INSTYTUT GOSPODARSTWA DOMOWEGO

WALNE ZEBRANIE INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO

Na Walnem Zebraniu dn. 1. 3. b. r. sprawozdanie z działalności Instytutu z 1933 r. przedstawiła p. inż. Marja Kapuścińska, która do grudnia ub. r. pełniła funkcje dyrektorki. Podane niżej sprawozdanie wykazuje stale rosnący zakres działania i wpływu tej niezmiernie cennej placówki.

Przewodnicząca Zarządu Instytutu Gospodarstwa Domowego p. J. Huberowa wyraziła w imieniu Zarządu gorące podziękowanie p. Kapuścińskiej za jej owocną pracę w Instytucie i wyraziła żal, iż choroba dzieci zmusiła p. Kapuścińską do zrezygnowania ze stanowiska.

Zarząd powołał obecnie na dyrektorkę Instytutu p. J. Brzozowską-Romanową, mag. fizyki, co Rada zatwierdziła.

Skład Zarządu i Rady Instytutu nie uległ zmianie.

Sprawozdanie finansowe za rok 1933 oraz preliminarz na rok 1934 odczytała p. J. Kołakowska; przyjęto je, udzielając absolutorjum Zarządowi.

Interesującym punktem porządku dziennego był referat p. L. Januszewskiej, wykładowczyni przetwórstwa w Szkole Gospodarczej w Chyliczkach p. t. „Syrop ziemniaczany w zastosowaniu do przetworów owocowych". Tematem dyskusji była sprawa zalet syropu w zastosowaniu do przetworów owocowych i kalkulacja syropu w stosunku do cukru.

Naskutek dyskusji, którą wywołał powyższy referat uchwalono zwrócić się do fabryk produkujących syrop z wnioskiem:

1) wprowadzenia syropu do sprzedaży detalicznej i
2) obniżenia ceny syropu.

DZIAŁALNOŚĆ INSTYTUTU GOSPODARSTWA DOMOWEGO W 1933 R.

Doświadczalnia była prowadzona przez p. inż. Kączkowskiego. Oprócz badań, związanych z cechowaniem przedmiotów, badano przesyłaną wodę w celu podawania przepisów na zmiękczanie wody do prania. Sprawdzono wszystkie przepisy na potrawy z mleka, zestawione i zebrane do broszury. „Mleko i jego użytkowanie w gospodarstwie domowem".

Komisja Cechująca zatwierdziła 19 cech na przedmioty gospodarstwa domowego i 9 poleceń do produkcji fabrycznej. Dwóm przedmiotom zgłoszonym cechy nie przyznano. Zainteresowanie wytwórców cechowaniem stale wzrasta.

Nadawanie poleceń do produkcji fabrycznej rozciągnięto na modele zgłaszane przez wynalazców; zadaniem polecenia jest zwrócenie uwagi produkcji fabrycznej na przedmioty celowe.

Znamienne jest zgłaszanie stosunkowo dużej ilości środków spożywczych. Cech dla środków spożywczych przyznano 7.

W związku z cechowaniem „syropu ziemniaczanego" przeprowadzono obszerne badania nad użytecznością syropu w gospodarstwie domowem, które w dziale przetwórstwa owocowego były wykonane w szkole gospodarstwa domowego w Chyliczkach.

Prawie wszystkie firmy przedłużyły cechy; wiele nowych firm zwraca się po informacje do Instytutu; choć występuje jeszcze wyraźnie mylne traktowanie cechy przez firmy. Dla Instytutu cecha jest wyrazem celowości, a przez to wartości przedmiotu, a firma w tem widzi tylko znaczek reklamowy.

Konsumentki, zwłaszcza członkinie Związku Pań Domu, wykazują wzmożone zainteresowanie i większe docenianie cechy.

Komisja normalizacyjna. Komisja ta nazywa się oficjalnie „Podkomisją Gospodarstwa Domowego" przy Polskim Komitecie Normalizacyjnym Ministerstwa Przemysłu i Handlu. Zatwierdziła normy, t. zn. dokładne wymiary dla garnka głębokiego i półgłębokiego, opracowane poprzednio przez odpowiednią sekcję. Poza tem zatwierdziła ostatecznie projekt znormalizowanych „łyżek miarowych". Podkomisja obradowała przy współudziale przedstawiciela Polskiego Komitetu Normalizacyjnego.

Opracowane normy „łyżek miarowych" są już opublikowane w piśmie.

Komisja kwalifikacyjna dla pomocy naukowych składa się z przedstawicielek organizacji kobiecych gospodarczo-oświatowych z miasta i wsi oraz z przedstawicielek zawodowego szkolnictwa gospodarczego. Zadaniem komisji jest kwalifikowanie zgłoszonych wydawnictw przez poszczególnych autorów lub firmy wydawnicze i nadawanie im polecenia Instytutu. Polecenie to z zaznaczeniem dla jakiego środowiska książka się nadaje (miasto, wieś, bibljoteka organizacji czy domu prywatnego, dla inteligencji czy wydanie popularne) powinno zorjentować czytelniczki w wyborze książek.

Na specjalne życzenie firmy wydawniczej, która pragnie posłużyć się opinją I. G. D. dla swojego celu, Instytut zajmuje się szczegółowo daną książką. Praca taka podlega opłacie, podobnie jak w dziale cechowania.

Poza tem Komisja Kwalifikacyjna opracowuje materjał do tablic rysunkowych pomocniczych do nauczania gospodarstwa domowego. Na ukończeniu jest opracowanie tablic z działu „prania". W opracowaniu znajdują się tablice podziału mięsa wołu w różnych województwach Polski; materjał zebrano przez ankietę; jest to wstępny etap, zmierzający do normalizacji podziału mięsa w Polsce, gdyż panuje pod tym względem wielka różnorodność tak co do systemu podziału jak i nazw poszczególnych części mięsa.

Współpraca z organizacjami. Instytut dąży do tego, aby skupić na swym terenie prace ogólne z zakresu gospodarstwa domowego, rozrzucone po różnych organizacjach, aby w ten sposób mieć możność jak najszerszego obsługiwania społeczeństwa. Dotąd dążenie to zostało całkowicie zrealizowane na odcinku współpracy ze Związkiem Pań Domu. Formalnie współpracę tę normuje regulamin. Praktycznie opodatkowanie członkiń Z. P. D. jest pokaźną pozycją w środkach Instytutu, a współpraca z korespondentkami Instytutu w Oddziałach i z członkiniami umożliwia właściwy kontakt Instytutu z poszczególnemi środowiskami i gospodarstwami. Na tej podstawie zebrano przepisy potraw do broszury „Mleko i jego użytkowanie w gospodarstwie domowem", wiadomości w sprawie podziału wołu i materjał do prac normalizacyjnych.

Instytut brał udział w stoisku Z. P. D. jako zaprzyjaźnionej organizacji w Katowicach; dostarczono eksponaty przedmiotów cechowanych i ścienne tablice obrazkowe. W związku z tą wystawą p. Janina Huberowa wygłosiła w Katowicach odczyt „Znaczenie I. G. D. dla przemysłu".

Instytut współpracował przy organizowaniu dwóch pokazów Z. P. D. w Warszawie i współdziałał w urządzeniu konferencji dla spraw konsumcji mleka na wiosnę roku ubiegłego.

Instytut współpracuje nadal ze Związkiem Spółdzielni Spożywców „Społem"; w 1932 r. opracował 24 artykuły z gospodarstwa domowego do pisma popularnego „Spólnota" i 3 pogadanki popularne.



Różne fazy prac Instytutu przy cechowaniu i normalizacji. Na tle laboratorjum — inż. W. Kaczkowski, kierownik naukowy doświadczalni Instytutu.

W „dniu spółdzielczości", organizowanym przez Zw. Spół. „Społem", p. Marja Kapuścińska wygłosiła referat „Znaczenie spółdzielczości w gospodarstwie domowem".

Obecnie Instytut przystąpił do współpracy z miesięcznikiem „Polski Czerwony Krzyż" na podobnych warunkach jak ze „Spólnotą".

Wydawnictwa. W roku ubiegłym wydano 2 części broszury inż. Henneberga „Ogrzewnictwo domowe", jako Nr. 2 bibljoteki Instytutu Gospodarstwa Domowego; część 3-cia — w opracowaniu.

Przygotowano całkowicie do druku *tablice* pomocnicze przy układaniu jadłospisów, zaprojektowane przez p. M. Morzkowską.

W związku z akcją rozszerzenia konsumcji mleka przygotowano do druku broszurę M. Kapuścińskiej *„Mleko i jego użytkowanie w gospodarstwie domowem".*

Komunikaty sprawozdawcze o swojej pracy Instytut ogłasza w organie swym, miesięczniku „Pani Domu", przyczem współdziała w opracowaniu jadłospisów przykładowych oraz szeregu artykułów.

Wykłady Instytutu odbywają się w dalszym ciągu co 3-ci piątek miesiąca w lokalu Państw. Szkoły Pracy Domowej, pl. Trzech Krzyży 18, na tematy poszczególnych zagadnień gospodarstwa domowego. Dzięki poparciu p. wizytatorki Kamilli Chołoniewskiej ułatwiono korzystanie z lokalu i propagandę wykładów w sferach nauczycielskich i młodzieży szkół zawodowych. Wykładów odbyło się 12, z tego 4 wykłady dietetyki stanowiły 1 kurs. Wykłady powielone są do nabycia po 50 gr. Na wykłady I. G. D. uczęszczają sprawozdawczynie pism prowadzących dział gospodarstwa domowego.

Propaganda. Wobec trudnego stanu finansowego można było wykorzystywać tylko dostępne wymienione drogi informowania społeczeństwa o pracach Instytutu.

Duże znaczenie dla popularyzowania swojej pracy uzyskał Instytut przez zaproszenie jego przedstawicielki w osobie p. Janiny Huberowej do komitetu doradczego dla kobiecych audycji w Polskiem Radjo i powierzenie mu referatu gospodarstwa domowego. Z 8 audycji miesięcznie 2 — 3 bywają przeznaczone dla gospodarstwa domowego.

Sposobność do propagandy działalności I. G. D. dają wycieczki zbiorowe członkiń prowincjonalnych Oddziałów Z. P. D. i młodzieży szkół zawodowych. Wydano ilustrowane spisy przedmiotów cechowanych i modeli poleconych przez I. G. D.

Czytelnia została uprzystępniona dla instruktorek i nauczycielek. Można z niej korzystać na miejscu w Instytucie w godzinach od 16½ do 20½, w poniedziałki i piątki.

Narastające wciąż zadania Instytutu mogły zostać wykonane tylko dzięki wielkiej i ofiarnej pracy osób, współpracujących z Instytutem.

WYKŁADY INSTYTUTU.

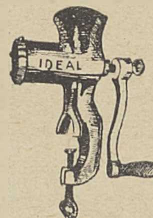
W dniu 20 kwietnia o godz. 19-tej w lokalu Państwowej Szkoły Pracy Domowej, pl. Trzech Krzyży 18, II-e piętro, odbędzie się wykład Instytutu Gospodarstwa Domowego p. t. „Porządki sezonowe", wygłoszony przez p. Zofję Zdanowską.

OGŁOSZENIE.

Zawiadamiamy nauczycielki i instruktorki gospodarstwa domowego, że w Instytutcie jest otwarta czytelnia w poniedziałki i piątki popołudniu od godz. 4 min. 30 do 8 min. 30.

Opłata abonamentu miesięcznego wynosi 1 zł.; jednorazowy wstęp — 25 gr. za okazaniem legitymacji.

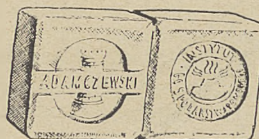
PRZEDŁUŻENIE CECH NA ROK 1934.



MASZYNKA DO MIELENIA MIĘSA „IDEAL".

Cecha Instytutu Gospodarstwa Domowego Nr. 29. Opis: „Pani Domu" 1933 r. Nr. 2.

Wytwórca. Zakłady „Ideal" w Wolbromiu. *Cena.* Maszynka Nr. 5 — zł. 6.50, Nr. 8 — zł. 9.—. Do nabycia w sklepach galanterji kuchennej.





MYDŁO DO PRANIA „Z WIEŻĄ".

Cecha Instytutu Gospodarstwa Domowego Nr. 12 Opis: „Pani Domu" 1932 r. Nr. 1.

MYDŁO DO PRANIA i MYCIA „Z WIEŻĄ" PERFUMOWANE.

Cecha Instytutu Gospodarstwa Domowego Nr. 30. Opis: „Pani Domu" 1933 r. Nr. 2.

Wytwórca: Zakłady Przemysłowo - Handlowe Władysław Adamczewski i S-ka. *Cena.* Mydło do prania „Z wieżą" 1 kg — zł. 1,25 — 1,45. Mydło do prania i mycia „Z wieżą" perfumowane 1 kawałek zł. 0,30—0,40.

CECHY INSTYTUTU GOSP. DOM. NA ROK 1934/35.

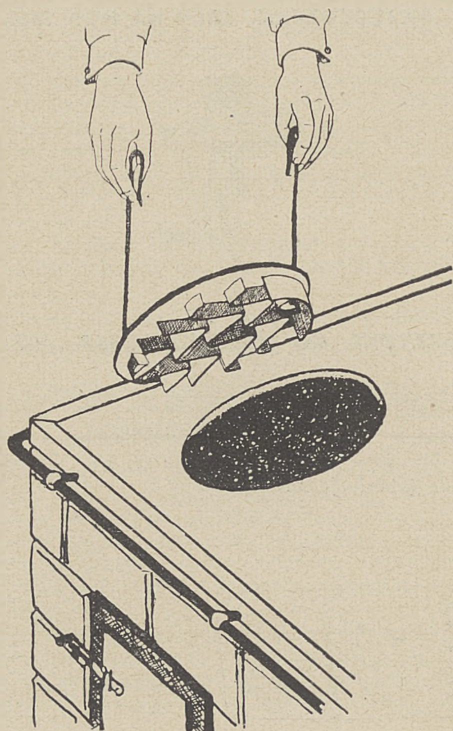
Nr. 65. FAJERKA OSZCZĘDNOŚCIOWA „POLAROS".

Wytwórca Emil Lange, Łódź, ul. Bednarska 30. Zamówienia przyjmuje w Warszawie — W. Huebbenet, Krucza 8 m. 17, tel. 844-90.

Cena: od zł. 10.— do zł. 15.—, zależnie od wielkości średnicy fajerki (od 20 do 31 cm).

Opis. Fajerka wykonana z lanego żelaza, w formie pełnego krążka, posiada od strony paleniska faliste żebra, które, ustawione prostopadle do kierunku posuwania się gazów spalinowych, zmuszają je do wolnego przepływu. Skutkiem tego ciepło wytworzone przy spalaniu węgla udziela się fajerce, rozgrzewając ją szybko do czerwoności. Doświadczenia wykazały, że litr wody umieszczony w naczyniu aluminjowem na fajerce „Polaros" wrze już po 6 minutach, gdy w ciągu tego samego czasu litr wody umieszczony w naczyniu aluminjowem bezpośrednio nad płomieniem ogrzewa się zaledwie do 45—50° C.

Zastosowanie. Fajerkę „Polaros" należy stosować do kuchen węglowych zamiast fajerek (krążków) powszechnie używanych.



Zalety. Fajerka „Polaros" pod względem wykorzystania ciepła i szybkości nagrzewania się daje lepsze rezultaty niż fajerki krążkowe, a także niż stawianie na płycie kuchennej garnuszka bezpośrednio nad płomieniem po usunięciu fajerek wogóle. Fajerka „Polaros" daje znaczną oszczędność na węglu i czasie; poza tem fajerka „Polaros" długo utrzymuje ciepło, ogrzewa dno naczynia równomiernie, co ułatwia smażenie, oraz nie brudzi garnków, czem oszczędza pracę przy czyszczeniu.

Uwagi. Należy tak dobierać wielkość fajerki „Polaros", aby możliwie szczelnie zamykała otwór płyty kuchennej; w ten sposób uniknie się wydzielania sadzy i szkodliwych dla zdrowia gazów spalinowych; różnorodność średnic w wyrabianych fajerkach „Polaros" ułatwia to zadanie.

Nr. 64. „DŻEM Z BRZOSKWIŃ NA GALARETCE Z JABŁEK" i „DŻEM ZE ŚLIWEK WĘGIEREK i JABŁEK NA PRZECIERZE Z GRUSZEK".

Wytwórca Marja Zawadzka, Poznań 10, Czerwonak 3. Zamawiać piśmiennie.

Cena: słoik pół kilowy zł. 2,50 (bez przesyłki).

Opis. Dżemy odpowiadają w zupełności wymaganiom, jakie się stawia przetworom owocowym tej nazwy. (Dżem jest to produkt pośredni między konfiturą i marmeladą, o smaku i aromacie świeżego owocu; dżem charakteryzują całe nierozgotowane kawałki owoców, zanurzone w przezroczystej galaretowatej masie. Barwa dżemu powinna być żywą, słodycz sharmonizowana z kwasowością przy zawartości 50% cukru).

Dżemy M. Zawadzkiej mają zalety przetworu domowego. Opakowanie—w słoikach pod pechem.

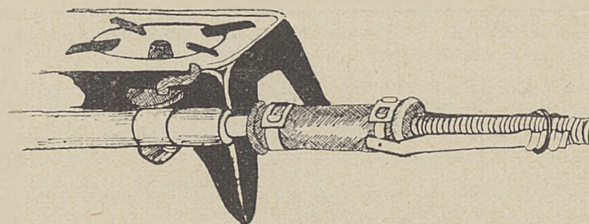
Nr. 66. BEZPIECZNIK GAZOWY.

Wytwórca Stanisław Dąbrowski i S-ka, Warszawa, ul. Chłodna 58, tel. 677-14.

Cena: zł. 2,80 (bez węża i nasadek gumowych).

Opis. Bezpiecznik gazowy, wykonany z blachy mosiężnej, składa się z 2 obrączek zaciskających nasadkę gumową i z 2 blaszek przytrzymujących węża metalowego.

Zastosowanie znajduje do wszelkich urządzeń gazowych, gdzie chodzi o połączenie rury gazowej nieruchomej z przyrządem ruchomym przy pomocy węża metalowego (np. łączenie kuchenki gazowej lub żelazka z kurkiem gazowym).



Zalety. 1) Bezpiecznik na kurkach gazowych trzyma się bardzo dobrze, przylega szczelnie, zabezpiecza przed ulatnianiem się gazu i przypadkowem zsunięciem się węża.

2) Specjalne urządzenie podtrzymujące węża metalowego w pobliżu nasadki gumowej unieruchamia go w miejscu zetknięcia z nasadką i w ten sposób zapewnia trwałą szczelność.

3) Wykonanie celowe i dostatecznie mocne.

POLECENIE INSTYTUTU GOSP. DOMOWEGO.

Nr. 71. KSIĄŻKA P. T. „DIETETYKA" — praca zbiorowa.

Wydanie Warszawskiej Ajencji Wydawniczej „Delta", Warszawa, ul. Elektoralna 26. 1934 rok, stron 701, cena zł. 35.—.

Książka składa się z 3-ch części: I część „Dietetyka ogólna"; II część „Dietetyka szczegółowa", III część „Zasady naukowe, techniczne i praktyka sztuki kulinarnej".

Opinja. Praca zbiorowa „Dietetyka" opracowana przez wybitnych polskich specjalistów jest pierwszą poważną pracą u nas w tej dziedzinie. Książka jest przeznaczona głównie dla lekarzy, studentów medycyny i pracowników sanitarnych.

Trzecia część książki może w pewnych warunkach oddać duże usługi kierownikom gospodarczego działu w szpitalach i sanatorjach, kierownikom kuchni dietetycznej, a także nauczycielom szkół i seminarjów gospodarczych.

ZWIĄZEK PAŃ DOMU

Z ZARZĄDU GŁÓWNEGO Z. P. D.

Wobec częstych zapytań Związek Pań Domu komunikuje warunki przyjęcia do Z. P. D.

1) wypełnienie deklaracji zgłoszeniowej, na której wymagane są dwa podpisy wprowadzających członkiń;

2) zaznajomienie się ze Statutem i regulaminem;

Wpisowe wynosi od zł. 1.— do zł. 3.—

Składka roczna — 6 zł. na prowincji, 12 zł. w Oddziale Warszawskim; poza tem 1 zł. rocznie na centralę i 50 gr. rocznie na Instytut Gospodarstwa Domowego.

Panie, chcące należeć do Związku Pań Domu, powinny zgłosić się o wszelkie informacje do najbliższego Oddziału. Dla wiadomości podajemy adresy naszych Oddziałów.

Biała — woj. Krakowskie, ul. Halenowska 21.

Borysław — Tow. Naftowe „Małopolska".

Bydgoszcz — ul. Petersona 2, z listami WP. Dr. Neugebauer.

Częstochowa — ul. Kilińskiego 13 m. 6.

Garbów — woj. Lubelskie, Cukrownia Garbów.

Gniezno — ul. Warszawska 11, na ręce WP. Mikołajczykowej.

Kalisz — ul. Józefiny 15.

Kielce — ul. 3-go Maja 4.

Koniecpol — Stacja.

Kosów — Saliny.

Kraków — ul. Szewska 23 — II p.

Kutno — ul. Narutowicza 6.

Lublin — Cukrownia Lublin.

Lwów — Akademicka 21.

Łódź — Piotrkowska 108.

Łuków — Al. Kościuszki 40.

Piotrków Trybunalski — ul. Legjonów 7.

Poznań — Plac Sapieżyński 4 m. 5.

Przasnysz — Skrzynka poczt. 24.

Radom — ul. Sienkiewicza 4 m. 1, na ręce WP. Szymańskiej.

Rawa Mazowiecka — woj. Warszawskie, skrz. poczt. Nr. 5.

Sosnowiec — 3-go Maja 25.

Starogard — ul. Kościuszki 131.

Szadek — p. Zduńska Wola, maj. Wojsławice.

Tczew — ul. Batowska 44 (przew. WP. Irena Ruśkiewiczowa).

Pelplin — Starogardzka.

Toruń — Bielany, Wodociągi.

Warszawa — ul. Nowy Świat 9.

Wilno — ul. Cedrowa 10.

Włocławek — ul. Kościuszki 5 — Skrzynka Stow. Techników Kujawskich.

Wyszków n/Bugiem — maj. Rybienko.

Zakopane — Willa Ermitage, WP. M. Szubertowa.

Zarząd Główny mieści się w Warszawie, Nowy Świat 9. Przewodniczącą jest p. Iza Mandukowa, sekretarką — p. Aniela Plucińska.

PRZYZNANIE NAGRODY Z. P. D.

Nagroda za najlepszy artykuł w „Pani Domu" za 1933 rok została przyznana na Zjeździe Delegatek w Poznaniu *p. Marji Strasburger* za artykuł:

„Broń przeciw krzywicy, próchnicy zębów, gruźlicy, anemji".

Artykuł ten był wydrukowany w Nr. 9-ym 1933 roku.

ZJAZD DELEGATEK ODDZIAŁÓW Z.P.D.

W dniach 11 i 12 marca r. b. odbył się w Poznaniu Zjazd Delegatek Oddziałów Związku Pań Domu z całej Polski.

Szczegółowe sprawozdanie i fotografje ze Zjazdu zostaną umieszczone w następnym numerze PANI DOMU. Zjazd powziął szereg decyzji w sprawach organizacyjnych oraz w sprawach ogólnych, a między innemi powzięto następujące rezolucje.

Zjazd Delegatek uchwala wezwać członkinie Związku Pań Domu do popierania pism *codziennych*, które zamieszczają wiadomości i rady z dziedziny domoznawstwa, racjonalnie opracowane przez siły fachowe i zgodne z postulatami Z. P. D.

W sprawie zwiększenia dozoru nad środkami żywności i przedmiotami użytku.

Troska naszego ustawodawstwa o zdrowie ludności wyraziła się w szeregu uchwał i rozporządzeń, z których rozporządzenie Prezydenta R. P. z dn. 22/III 1928 r. jest zasadniczem i podstawowem i wszystkie później wydane przepisy na niem się opierają.

Ze względu na to, że ustawy te nie są jeszcze wprowadzone w życie, Zjazd Delegatek poleca Zarządowi Głównemu podjęcie starań celem rychlejszego wprowadzenia w życie i ścisłego przestrzegania istniejących ustaw żywnościowych.

Zjazd Delegatek zaleca Zarządom poszczególnych Oddziałów Związku podjęcie tych samych starań na terenach własnych.

Zjazd domaga się od Urzędów Dozoru Żywnościowego podawania do wiadomości publicznej nazwisk kupców i wytwórców, którzy dopuścili się nadużyć żywnościowych.

Zjazd prosi władze sądowe o jak najsurowszy wymiar kary.

PRACA W ODDZIAŁACH

Oddział w Częstochowie. W styczniu odbyły się 2 posiedzenia Zarządu. Sekretarjat Związku czynny był we wtorki i piątki od godz. 12 — 14, w środy od 18 — 19. Wydział Klubowy urządzał w czwartki wieczory towarzyskie dla członkiń i ich rodzin z brydżem i tańcami. Wydział kursów zorganizował szereg odczytów: p. dyr. Dzięciołowskiego „Ubezpieczenia społeczne"; p. Z. Brykalskiej „Szczęście w rodzinie"; p. inż. Wieczorkowej „Architektura i wnętrze w dobie dzisiejszej"; p. Z. Brykalskiej „Miary i wagi w gospodarstwie domowem"; p. Z. Brykalskiej „Prowadzenie książki rachunkowej pani domu".

Urządzono również konferencję publiczną w sprawie ubezpieczeń i uposażeń służby domowej.

Ustalono na niej następujące opłaty za pracę pomocnic domowych:

1) dziewczęta „ze wsi", nic nie umiejące przez pierwszy rok służby, czyli praktyki otrzymują wynagrodzenie w naturze (mieszkanie, opał, światło, pranie oraz najkonieczniejszą odzież), gotówką zaś przez pierwsze półrocze nie pobierają nic, w drugiem półroczu mają pobierać małą kwotę do 5 zł. miesięcznie;

2) wykwalifikowane pomocnice domowe z gotowaniem oraz znajomością sprzątania pobierać winny prócz poborów w naturze pensję w wysokości 15 — 20 zł. miesięcznie bez prania, 20 — 25 zł. miesięcznie z praniem;

3) wykwalifikowane pokojowe 10 — 15 zł. miesięcznie prócz poborów w naturze;

4) kucharki z wykwintnem gotowaniem, prócz poborów w naturze 30 zł. miesięcznie;

5) dniówka praczki winna wynosić 2.50 — 3 zł. i całodzienne utrzymanie.

Prócz tego uchwalono, aby w myśl ustawy o ubezpieczeniach, pomocnicom, które zarabiają powyżej 2 złotych dziennie (z utrzymaniem) potrącać część stawek ubezpieczeniowych od pensji w wysokości przez ustawę ustalonej.

Powyższe uchwały zapadły naskutek następujących przesłanek:

1) w wyniku ankiety stwierdzono, że pensje pomocnic wahają się od 50 — 5 zł. miesięcznie; rozpiętość tych opłat jest krzywdząca tak pracodawczynie jak i pracobiorczynie;

2) skala budżetów domowych kurczy się ciągle, a pensje pomocnic są obniżane nierównomiernie;

3) pozostawienie tej sprawy samej sobie grozić może zastraszającem wzrostem bezrobocia wśród kobiet, gdyż panie domu będą zmuszone obywać się bez zbyt kosztownej służby;

4) wobec spodziewanego wprowadzenia w życie od 1 lutego nowej ustawy uposażeniowej urzędników państwowych i prawdopodobieństwa zmniejszenia się ogólnych obrotów, jak również wobec wprowadzonej z dniem 1 stycznia ustawy o ubezpieczeniach, która znacznie powiększa dotychczasowe opłaty na rzecz Ubezpieczalni Społecznej, unormowanie płac pomocnic domowych staje się pilną i aktualną kwestją.

Omówiono poza tem kwestję wprowadzenia książeczek służbowych i postanowiono poprzeć tę sprawę, prowadzoną przez Związek Pań Domu.

Konferencję cechował życzliwy stosunek do praw pomocnic domowych i prawdziwa troska o dobro obopólne. Zarząd Związku Pań Domu apeluje do wszystkich, niezorganizowanych jeszcze w Związku, pań domu, aby zechciały w czyn wprowadzić postulaty, omówione na konferencji, by nie pozbawiały pracy swych pomocnic i poszły raczej po linji zmniejszenia poborów służby.

Oddział w Kosowie. W grudniu ub. r. urządzono trzydniowy kurs cukierniczy, w którym brało udział 5 pań. W dn. 12 lutego r. b. odbyło się zwyczajne zebranie członkiń. Dr. Wit. Tarnawski wygłosił interesujący odczyt „O postach i głodówce". Po referacie wywiązała się ożywiona dyskusja. P. Łukaszewiczowa, bibljotekarka Oddziału, zdała sprawę z zakupu nowych książek i ruchu czytelnianego.

Oddział w Krakowie. W styczniu odbyto jedno zebranie członkowskie z referatem p. Jurowej i Jacewiczowej „Historja pracy społecznej". W każdy piątek odbywają się posiedzenia prezydjum, na których omawia się sprawy bieżące. Urządzono bezpłatny kurs przeciwgazowy dla członkiń, następnie piąty kurs gotowania dla inteligencji, przed południem — kursy dokształcające, a popołudniu— kurs porządków dla uczenic gimnazjalnych oraz kurs kroju i modelowania. W poniedziałki działa bezpłatna poradnia kosmetyczna, we wtorki — zebrania towarzyskie z pogadankami, w środy — czytelnia, w czwartki brydż.

Oddział w Kutnie. W dniu 24 stycznia odbyło się Ogólne Zebranie członkiń w Sali Starostwa. Dokonano wyborów uzupełniających do Zarządu. P. Halina Karnicka wygłosiła odczyt „Rola kobiety w życiu ekonomicznem kraju", poczem nastąpiła ożywiona dyskusja.

Oddział w Lublinie. W dniu 16 lutego odbyło się Ogólne Zebranie członkiń, na którem dokonano wyborów uzupełniających. Z powodu rozszerzenia się zakresu prac powiększono skład Zarządu o 3 członkinie. Na własną prośbę wystąpiła z Zarządu p. Marta Łosiowa. Weszły nowe kandydatki w osobach pp.: Chromińskiej Haliny, Gutowskiej Antoniny, Kitowej Felicji i Lesiewiczowej Emilji. Na zakończenie zebrania dr. C. Chromiński wygłosił referat „Szczepienie ochronne przeciwgruźlicze metodą Calmette'a". Referat wzbudził duże zainteresowanie.

Oddział w Łukowie komunikuje o zmianie swego adresu, który obecnie brzmi jak następuje: Aleje Kościuszki 40, p. Górczyńska. W dniu 23 stycznia z powodu ustąpienia dotychczasowej przewodniczącej p. Marji Kiernickiej dokonano wyborów uzupełniających. Skład obecnego Zarządu jest następujący: przewodnicząca p. Kazimiera Górczyńska oraz panie: Stanisława Białecka, Jadwiga Raczunasowa, Marja Ostrowska, Zofja Gawińska i Wanda Studzińska.

Oddział w Sosnowcu brał czynny udział w Wystawie Higjenicznej w Sosnowcu w lutym b. r. Staraniem Oddziału odbywały się codziennie w godzinach 17 — 19 następujące pokazy: Pokaz zastosowania dogotowywacza; zupa rybna. Pokaz przyrządzania grzanek; pieczenie ciasta na maszynce spirytusowej. Pokaz sałatek i kompotów surowych; zastosowanie oliwy „Soja"; gotowanie budyniów z jarzyn. Pokaz przyrządzania befsztyków przypiekanych na płytce elektrycznej.; inne potrawy mięsne. Pokaz gotowania warzyw na parze, połączony z odczytem p. Haliny Mamelokowej „Jak należy przyrządzać potrawy, by nie pozbawiać ich najcenniejszych składników odżywczych". Wystawa cieszyła się dużem powodzeniem.

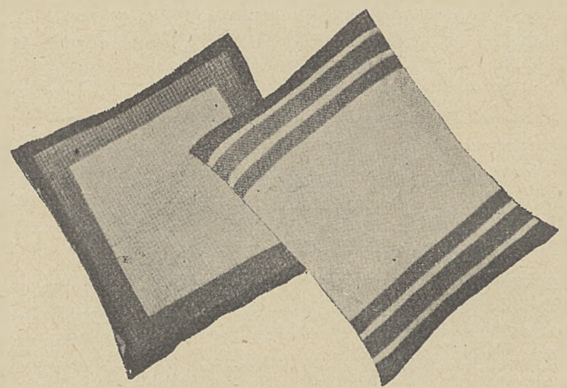
NOWY ODDZIAŁ Z. P. D.

W dniu 28 lutego br. odbyło się zebranie organizacyjne Oddziału Z. P. D. *w Puławach*, na którem dokonano wyborów do Zarządu. Na przewodniczącą powołano p. Wandę Smoliczową, na sekretarkę—p. Czesławę Dorantt, na skarbniczkę—p. Wandę Krzemińską. Adres Oddziału dla korespondencji: Puławy, ul. Koszarowa 6 u pani W. Smoliczowej.

STOWARZYSZENIA ZAPRZYJAŹNIONE.

„WNĘTRZE DOMU W DOBIE KRYZYSU".

Takie jest hasło Pokazu Praktycznego, który zostanie otwarty w Katowicach około 8—10-go kwietnia. Pokaz ten, który trwać będzie 14 dni w gmachu Województwa Śląskiego, jest organizowany przez Sekcję Gospodarstwa Domowego przy Śląskiem Kole Naukowej Organizacji łącznie z Rodziną Wojskową. Zapowiada się niezmiernie interesująco.



Poduszki z miękkiego materjału ozdobionego pasami naszywanej taśmy w kolorach. Można zastosować do tych prostych geometrycznych wzorów prędki haft wielkimi krzyżykami lub naszyciem z resztek materji.

Jedynak w żłobku

Tak się złożyło, że zmuszona byłam oddać mego dwuletniego synka do *żłobka miejskiego w Katowicach*. Żłobek ten wybudowany 3 lata temu, kosztem paruset tysięcy złotych, jest doskonale zorganizowany i wyposażony w najnowsze zdobycze higjeny i techniki. Dlatego chcę o nim opowiedzieć.

W żłobku katowickim codzienna wizyta lekarska, znanego i niezwykle troskliwego specjalisty chorób dziecięcych, dokładny program jakości i ilości posiłków, czasu i sposobu ich pobierania, staranny wykres wagi i wzrostu dziecka, możność natychmiastowego zastosowania wszelkich środków terapji i innych zabiegów, korzystnych dla rozwoju dziecka, pedantyczna higjena i bardzo troskliwa, oparta na rozumnej dyscyplinie opieka, pod fachowem i starannem kierownictwem przełożonej zakładu oraz zespołu kwalifikowanych sióstr, zabawy ruchowe w zespole innych dzieci, świetny apetyt, jaki dziecko wykazuje wskutek tego, że spożywa posiłki w towarzystwie innych dzieci, wreszcie jego *uspołecznienie*, spowodowane ciągłem obcowaniem z innemi dziećmi — oto w telegraficznym skrócie dodatnie strony żłobka. W tych rozmiarach nie może ich zapewnić opieka najtroskliwszej i najzamożniejszej matki.

Doświadczenia i obserwacja dziecka, odwiedzanego przez nas 2 razy w tygodniu, potwierdziły wszystkie złe i dobre strony wychowania zakładowego.

Dla ilustracji kwestji apetytu dziecka, tak niesłychanie uciążliwej dla każdej matki, zwłaszcza początkującej, przytoczę, że na 30 dzieci żłobka katowickiego tylko jedno wykazuje brak apetytu, a i ten wypadek ma, zdaje się, przyczynę uzasadnioną (dziecko jest niezupełnie zdrowe), a nie jest tylko wynikiem kaprysu dziecka.

Specjalnie podkreślić trzeba wszechstronność opieki lekarskiej: wyraża się ona nietylko w tem, że nie przyjmuje się do żłobka dzieci chorych (każde nowoprzyjęte dziecko przechodzi ścisłą obserwację w izolacji), lecz także w tem, że przy żłobku jest szpitalik dziecięcy, również świetnie wyposażony, który uzupełnia żłobek przez przyjmowanie dzieci chorych.

Ale są i „ale", które stosunkowo łatwo możnaby usunąć. Przedewszystkiem dziecko ma stosunkowo mało ruchu na powietrzu, nie gimnastykuje się regularnie, co czyniło w domu (większe dzieci gimnastykują się w żłobku dwa razy dziennie). W związku z tem można u niego zaobserwować pewną nieruchawość i nieporadność. W tym zakresie zmiana jest bardzo pożądana. Również postępy w przyswajaniu sobie przez dziecko pojęć i wyrazów nie są może takie, jakieby były, gdyby dziecko było w domu. Zresztą to jest hipoteza.

Ogólny poziom inteligencji dziecka jest zupełnie dobry, a nawet wykazuje pewne objawy bystrości, które, zdaje się wynikają z faktu, że otoczenie dziecka składa się stale z kilku osób dorosłych i większej ilości dzieci, w przeciwieństwie do dawnej sytuacji, gdy otoczenie jedynaka tworzyły 3 osoby dorosłe i przygodnie jedno do dwojga dzieci.

Wszelako można stwierdzić ogólnie, że instytucja żłobków jest niewątpliwie *pożyteczna* i życzyćby należało, by wszystkie większe osiedla na nie się zdobyły i przez to przyczyniły się do wychowania zdrowego pokolenia tam, gdzie z tych czy innych przyczyn matka nie może dziecku zapewnić takich warunków, do jakich ono ma prawo w myśl wskazań współczesnej wiedzy.

Wprost nieocenione znaczenie ma możność ulokowania dziecka w żłobku na wypadek dłuższej lub zagrażającej zdrowiu dziecka choroby matki, jej wyjazdu, nieodpowiednich warunków mieszkaniowych, tak często się zdarzających w obecnych czasach. Podobnie żłobek jest idealnym „safe'm" dla „największego skarbu", gdy matka musi przez pewien czas zająć się intensywnie jakimś problemem (uzupełnienie wykształcenia w pewnym kierunku, wyjazd na jakiś kurs lub t. p.), a równoczesne zajęcie się dzieckiem odbiłoby się niekorzystnie bądź na dziecku, bądź na osiągnięciu zamierzonego celu.

Wartościom dodatnim żłobka zakreśla nieprzekraczalną granicę wiek dziecka 3—4 lat. Zresztą, gdy dziecko ma 4—5 lat, przedszkole dostarcza mu towarzystwa dzieci, tak niezbędnie potrzebnego do rozwoju tych małych istot.

Milusińscy nie mają organizacji zawodowej, lecz gdyby ją mieli, zawołaliby: my chcemy żłobków, aby w nich znalazły należytą opiekę potrzebujące tego „dzidzie".....

Wanda Punicka — Katowice.

POGADANKI KWIETNIOWE POLSKIEGO RADJA W WARSZAWIE

W każdy dzień powszedni, godz. 7.52 — Chwilka gospodarstwa domowego.
W każdą niedzielę i święto, godz. 9.52 — Chwilka gospodarstwa domowego.
5-go czwartek, godz. 16.40: Zofja Mianowska — Kultura życia codziennego.
8-go niedziela, godz. 17-ta: Zofja Więckowska — Ogródek w oknie i na balkonie.
12-go wtorek, godz. 16.40: Zofja Iwaszkiewiczowa — Wychowawcze znaczenie rodziny.
15-go niedziela, godz. 17-ta: Janina Reklewska — Walka z molami.
19-go czwartek, godz. 16.40: Marja Chmieleńska — Wybór letniska.
22-go niedziela, godz. 17-ta: Marja Dmochowska — Systematyczność i porządek w wychowaniu dzieci.
26-go czwartek, godz. 16.40: Marja Ankiewiczowa — Przegląd czasopism kobiecych.
29-go niedziela, godz. 17-ta: Marja Dobrowolska — Co rok nowa wiosna!

KURSY OBRONY PRZECIWGAZOWEJ.

Odbywają się stale w Warszawie; koło Pań LOPP Mokotowska 14 m 16, tel. 902-16, godz. 9-14 i 17-19.

MODA W PRAKTYCZNEM ZASTOSOWANIU

Postęp w technice tworzy nowe idee. Minęły już czasy niepraktycznej i krępującej ruchy bielizny z tkanin płóciennych. Dziś nowoczesna Pani nosi tylko elegancką, elastyczną i miłą w użyciu bieliznę trykotową, jedwabną, wełnianą czy bawełnianą, zastosowaną odpowiednio do pory roku.

Dobór odpowiednich materjałów, upiększeń, fasonów oraz pięknych kolorów, stosuje przodująca w Polsce od dawna fabryka trykotaży J a n M a t u s z e w s k i, W a r s z a w a. Wyroby tej fabryki, znane wszystkim ze swej dobroci, a nagrodzone najwyższemi odznaczeniami na wystawach krajowych i zagranicznych, nabyć można w pierwszorzędnych magazynach w Warszawie i we wszystkich miastach na prowincji.

Warunki prenumeraty. W kraju rocznie zł. 12, półrocznie zł. 6, kwartalnie zł. 3. Dla członkiń Zw. Pań Domu rocznie zł. 10. półrocznie zł. 5. kwartalnie zł. 2.50. Zagranicą rocznie zł. 20.
Prenumerata zniżkowa uwzględnianą będzie jedynie w wypadku podania N-ru legitymacji członkowskiej.
Konto czekowe w P. K. O.: Miesięcznik Pani Domu Nr. 7.740.
Zmiana adresu będzie uskuteczniana za opłatą gr. 50; konieczne jest wyraźne podawanie imienia i nazwiska oraz dokładnego dawnego i nowego adresu.
Numery okazowe wysyła się po nadesłaniu adresu i 50 gr. w znaczkach pocztowych.
Adres Redakcji i Administracji miesięcznika PANI DOMU: Warszawa, Nowy Świat 9, tel. 8-34-40.
Wydawca: Instytut Gospodarstwa Domowego w osobie J. Huberowej. Redaktorka: Marya Romanowa
4187. *Drukarnia Gospodarcza, Warszawa, Wspólna 54. Tel. 8-84-12.*

Prosimy o wpłacanie prenumeraty na II-gi kwartał